

Masseren is in Indonesië een onderdeel van het dagelijks leven. In huiselijke kring wordt dit regelmatig toegepast onder de naam 'Pitjit'. Iedere regio kent zijn eigen vorm, maar volgens Cis Everhard zijn er veel overeenkomsten. "Er wordt altijd gemasseerd vanuit het hart. Pitjit is meer dan alleen een massagevorm, want het draagt bij aan het helen van lichamelijke en geestelijke klachten."

TEKST: ART SCHROER

# Pitjit Helende massage vanuit het gevoel



16 | NOVEMBER 2009

ParaVisie

MESSAGE



'Door Pitjit voel je je lichter in geest en gewicht'

In het Indonesisch staat het woord 'Pitjit' voor massage en het is daar een begrip waar je niet omheen kunt. Evenals in andere Aziatische landen is masseren in Indonesië verweven met de cultuur. Het is al duizenden jaren oud en ontstaat uit een oerbehoefte om wegen te vinden voor preventie, verlichting en mogelijke genezing van klachten. Het helpt bij het versterken van het geestelijk en lichamelijk welzijn.

**UITGEBALANCEERD**

Pitjit heeft bepaalde kenmerken die overeenkomen, maar per streek kan de stijl verschillen. De basis is dat het gaat om masseren met gevoel, waarbij je werkt vanuit het hart. De handen worden gebruikt om te helen, verzachten, troosten, aanmoedigen of laten verwerken van nare ervaringen. In Indonesië is het gebruikelijk om iemand aan te raken met de juiste intenties, zeker binnen het gezin. De kennis wordt mondeling van generatie op generatie doorgegeven. Masseren binnen de eigen kring versterkt de sociale bindingen en is een mooie aanvulling voor een gezondere maatschappij. In de loop der tijd zijn de praktische en spirituele inzichten steeds verfijnder gemaakt. Cis: "Om iemand te kunnen helpen, is het belangrijk jezelf gelijk te stellen aan de ander. Genegenheid is een concreet werkzame kracht die, zonder zweverigheid, praktisch toepasbaar is. Indonesië is van oudsher doordrenkt van mystiek. Vanuit deze oude spirituele inzichten is het mogelijk het juiste gevoel over te brengen. Aandacht, overgave en werken vanuit je hart zijn daarbij minstens zo belangrijk als de techniek." Het doel is dat het lichaam en de geest in balans worden gebracht. Daarbij wordt er allereerst gezorgd voor een geborgen en veilige sfeer. De ander dient namelijk het gevoel te krijgen dat hij of zij de moeite waard is. Vervolgens geeft de rapheid van de massage het lichaam een bepaald ritme. Daardoor kom je in een slaap-/waaksituatie terecht, waarbij denken verbodig wordt. In deze staat zijn zowel het lichaam als de geest ontvankelijker voor heling van allerlei klachten en het loslaten van onverwerkte emoties.

**STRIJKBEWEGINGEN**

Een Pitjit massage wordt door Cis volgens een vast patroon uitgevoerd. Als eerste stemt ze zich af op de cliënt, met de handen op de schouders. Daarna rond ze dat af met sierlijke strijkbewegingen over hoofd en lichaam, waarbij met het uitsmeren van warme olie een begin van de massage wordt gemaakt. Met korte en stevige bewegingen wordt er gemasseerd en blokkades krijgen extra aandacht. Tussendoor maken lange lijnen over het lichaam energiebanen vrij en dat brengt de energiestroom op gang. Meestal reageert de rug extra aandacht aangezien dit lichaamsdeel veel draagt, ook geestelijk

gezien. Vervolgens wordt alles met warm water schoongemaakt en afgedroogd. Dan volgt er een balsem die flink op de rug wordt ingewreven. Een heet kompres maakt het geheel af. De behandeling stemt Cis af op de klacht en de persoon in kwestie. Er wordt daarbij gebruik gemaakt van verschillende kruiden. Cayuputi (eucalyptus familie) is een veel toegepast middel. Als er specifieke klachten zijn, wordt wel het hele lichaam onder handen genomen maar met extra aandacht voor de zwakke plek. Cis: "Sommige delen van het lichaam kunnen zo vast zitten, dat deze om een forse aanpak vragen. Deze gedeeltes worden met flinke kracht gemasseerd. Een goede opbouw van de massage zorgt ervoor dat de ontvanger zijn of haar grenzen kan verleggen. Met de juiste techniek op de desbetreffende plek is hier weinig fysieke inspanning voor nodig."

**STILTE IN JEZELF**

Een stevige Pitjit massage kan ook op geestelijk gebied veel losmaken. Met deze techniek kan je zo diep op de spieren masseren dat emoties loskomen en vervolgens een kans krijgen beter verwerkt te worden. Wat voor de één pittig is, hoeft dat voor de ander niet te zijn. Dit is voor de masseur een kwestie van goed aanvoelen. Een te harde behandeling kan ook het tegenovergestelde effect hebben. Het is dus een mythe dat Pitjit altijd een pittige massage moet zijn. Tijdens de sessies wordt er absoluut niet gepraat. De masseur zit in zijn of haar eigen meditatie en de cliënt heeft een confrontatie met zichzelf. Cis: "In een ontspannen toestand ben je beter in staat een stilte in jezelf te creëren. Die rust heb je nodig om te relativiseren. Wanneer je dat kunt, kan je naast jezelf gaan staan en naar jezelf kijken. Visualisatie, intentie en ademhalingsbeheersing zijn daarbij nodig om de energie

**Enkele typische Indonesische massagetechnieken:**

- Kopkapan** (het gebruik van vacuum glaasjes) is een manier om een lastige blokkade losser te krijgen om daarna dezelfde plek flink te 'Pitjitten'. Een methode die je over de hele wereld tegenkomt.
- Keroh** is een manier om met gebruik van bijvoorbeeld een munt strepen te trekken over de huid. Het zorgt ervoor dat de poriën opengaan (bij verkoudheid slaan deze dicht). Het is ook een drastische wijze om de bloeddorststroming flink op gang te krijgen of een teveel aan energie vrij te laten.
- Cabut Rambut** is het lostrekken van de hoofdhuid. Het wordt bij hoofdpijn gebruikt. Gelijke plukjes haar krijgen een rukje.
- Pitjit Jalan** kan het beste op de grond gedaan worden. Hierbij worden de voeten gebruikt om mee te 'Pitjitten', met name betreft het het lopen over de rug. Kinderen van een jaar of zes zijn hier geschikt voor, vanwege het lichte gewicht. Zij worden al vroeg ingewijd.
- Pitjit Kursi** is een stoelmassage. Op een gewone stoel of een kruk, leunend op een goeiing (rond kussen), op tafel of tegen de muur.
- Ayun Ayun**, hierbij wordt wiegen gebruikt om het lichaam losser te maken, voor troost of geborgenheid.

ParaVisie

NOVEMBER 2009 | 17

MESSAGE

te sturen. Een gezonde dosis humor kan hierbij soms wonderen verrichten." Een vastgelopen emotie kan voor een blokkade zorgen en hoe langer deze toestand duurt, des te hardnekkiger de blokkade zich vastzet. In een staat van evenwicht en welbevinden kan het lichaam beter herstellen. Het lichaam reageert hierop door hormonale stoffen aan te maken, die het afweersysteem versterken. Zo kan het herstel sneller in werking treden.

**ONDERHOUDSBEURT**

Een merkbaar effect is dat je je na afloop energiever voelt of juist rustiger en ontspannen. Een gevoel van verlichting is het gevolg van het nu om acceptatie, van angst of verzachting van pijn gaat. Alles hangt af van de persoon in kwestie, want een therapie valt of staat met de motivatie van de cliënt. Cis: "Het is fijn om te zien hoe Pitjit klachten vermindert of geheel laat verdwijnen. Men voelt zich vaak lichter in geest en gewicht. Je krijgt het idee dat je kunt lachen en beginnen of dat je je zorgt het idee dat je opnieu een mag z'n, zonder oordeel van anderen. Men voelt zich na afloop weer meer uit één geheel bestaan. De meeste mensen ervaren Pitjit als een soort 'no-nonsense' massage die een positieve uitwerking heeft." In de praktijk van Cis komen de meest uiteenlopende mensen, van jong tot oud en van gezond tot (soms termiaal) ziek. Sommige problemen betreft, is een hele opsomming van klachten te geven. Cis: "In grote lijnen kan je spreken van lichamelijke en geestelijke klachten, waarbij het één niet los staat van het ander. Vooral de zogenaamde vage klachten waar de reguliere medische wereld weinig mee kan, kom ik vaak in mijn praktijk tegen. In dit kader krijg je regelmatig doorverwijzingen van artsen uit mijn omgeving." De behandelingen zijn in principe op iedereen toepasbaar, mits een behandelend arts anders aangeeft. Overleggen met een behandelaar is wel zo verstandig. Voor elk type lichaam of klacht bestaat een geschikte Pitjit massagevorm. Zo kan bijvoorbeeld een zwangere vrouw in een zijligging of gekluisterde mensen kunnen met stepele aanpassingen een huisbezoek krijgen. Pitjit is uitermate creatief toepasbaar. "Erg grappig is het verhaal van mijn twee Indische tantes die in een vol restaurant zitten", vertelt Cis. "De ene tante klaagt over haar zere kuit, waarop de andere onder de tafel duikt en zonder enige gebint te 'Pitjitten'. Even later verschijnt ze, tot verbazing van de andere gasten, weer boven tafel en hervatten ze tevrede de maaltijd. Pitjit is dus echt overal toepasbaar!" ■

**Wetenswaardigheden over Pitjit:**

- Er bestaan geen officiële opleidingen voor Pitjit, ook niet in Indonesië. De kennis wordt overgedragen van generatie op generatie, maar helaas gebeurt dat steeds minder waardoor deze 'kunst' verloren dreigt te gaan.
- De benaming voor masseur in Indonesië is 'Ibu Pitjit' (moeder) of 'Tukang Pitjit' (ambachtsman).
- Pitjit onderscheidt zich van andere massagevormen doordat het minder ingekaderd is. Intentie en spiritualiteit zijn de belangrijkste factoren.
- Cis heeft de Stichting Pitjit opgericht om de kennis in ons land voort te zetten. Dat doet ze onder andere door het geven van workshops.
- Er zijn verschillende leden aangesloten bij de Stichting die zich een eigen vorm hebben aangeleerd, mede opgestoken door bezoeken aan kampongs in Java, Sulawesi en Ambon.
- Tijdens een workshop bij Cis leer je bij 'Pitjit 1' voornamelijk de basistechnieken, waardoor je het daarna in de ene helft het andere deel van de groep en 's middags worden de rollen omgedraaid. Je leert en ervaart dus wat Pitjit inhoudt. Wil je het voortzetten, dan volgen er nog vier andere workshops, waarna je een certificaat kunt ontvangen.
- Doordat Pitjit meestal in huiselijke kring wordt gehanteerd, is het niet eenvoudig getraind te worden en vinden die het als massagevorm aanbieden. Nederland en België kennen een aantal professionele beoefenaars.
- Aangezien masseur een vrij beroep in ons land is, kan er wildgroei ontstaan van mensen die Pitjit aanbieden. Integriteit blijft één van de belangrijkste aspecten en daarom is de Stichting door Cis opgezet, zodat je als cliënt weet waar je aan toe bent.



▲ Cis Everhard

**Korting op workshop**

Normaal gesproken zijn de kosten voor een deelname aan een workshop € 115,00, inclusief lunch. Speciaal aan lezers van ParaVisie biedt Cis een korting aan van maar liefst € 15,00 per persoon, zodat het bedrag voor de workshop uitkomt op € 100,00. Deze aankoop geldt voor inschrijving vóór 31 december 2009. Bel voor de contactgegevens naar 035-6218041 of mail naar [redactie@paravisie.nl](mailto:redactie@paravisie.nl). Voor de data van de workshops kun je terecht op [www.paravisie.nl](http://www.paravisie.nl)

**Cis in het kort**

Cis Everhard (Goor, 1958) is getrouwd en heeft twee kinderen. Als kind van een Javaanse moeder en Indische vader is ze opgegroeid in een naoorlogs Indisch gezin. Haar vader heeft als krijzingsgeworpen. De aanraking via Pitjit massages heeft daarbij veel verachting geboden en tijdens de ziekte van haar moeder is Cis zich steeds intensiever in alle materie rondom Pitjit gaan verdiepen. Na de Sociale Academie heeft ze in diverse tehuizen gewerkt en daar heeft ze de emotioneel losmakende werkingen van Pitjit gebruikt bij de behandeling van kinderen. Cis heeft binnen haar gezin, familie, kennissenkring en werkomgeving altijd Pitjit toegepast. Dit heeft ertoe geleid dat ze bijna veertien jaar geleden haar Pitjit-praktijk in Hengelo (Overijssel) is begonnen. Sinds 2002 verzorgt ze workshops. Eind 2008 publiceerde ze haar boek 'Van top tot teen Pitjit', een autobiografie van haar ontwikkeling van kind tot een moderne 'Ibu Pitjit'. Ze is tevens initiatiefneemster van de Stichting Pitjit.