

"Je werkt met spiritualiteit, maar bent wel praktisch bezig"

Cis Everhard: pitjitmasseur met dansende handen

Vanaf haar vroegste jeugd kent Cis Everhard (51) de fijne kneepjes van het pitjitten. Als klein meisje werd ze door haar moeder ingezet om de rug van haar vader te masseren. Hij had rugklachten en Cis leerde van haar moeder hoe ze over zijn rug moest lopen om de pijn te verzachten. Elkaar pitjitten was in het Indo-gezin waar Cis als jongste van zes kinderen opgroeide, de normaalste zaak van de wereld. "Ik vond het vreemd dat in Nederlandse gezinnen niet werd gepitjit."

Voor veel pijntjes en klachten werd thuis bij Cis Everhard pitjit ingezet. Toch is zij de enige van haar vijf broers en zussen die er uiteindelijk haar beroep van heeft gemaakt. "Ik was de jongste en ook nog een meisje. Dan heb je bij ons de minste privileges. Ik weet nog goed dat ik met mijn jongste broertje op de trap moest eten. Uit ruimtegebrek, maar ook omdat wij als jongste kinderen het minst te vertellen hadden. Als iedereen naar school was, bleef ik alleen thuis met mijn moeder. Als jongste en als meisje werd op mij een beroep gedaan om te zorgen. En ik deed wat ze van me vroeg. Zo leerde ik van haar koken en pitjitten." Daarnaast leerde Cis kompressen maken met kruiden. "Gewoon met kruiden die ook door het eten gingen", legt ze uit. "Dat was achteraf gezien een specialiteit van haar die ik zelf nu ook veel gebruik in mijn praktijk."

Als een van de familieleden van Cis koorts had, maakte haar moeder een kompres met azijn of met asem (tamarindegelei) en kregen ze een lap om hun voorhoofd of om hun voeten. Hadden ze buikpijn, dan pakte ze een oude zakdoek van

vader met djahé (gember) en pitjite ze hun buik weer gezond. Bij een verstuite voet maakte ze een kompres van beras kentjoer (rijst met een wortelsoort) dat 's nachts zijn werk moest doen. "Nee, de huisarts kwam niet vaak bij ons over de vloer."



Cis Everhard: "Om een goede pitjitmasseur te kunnen worden, moet je je ego opzij kunnen schuiven."

Buiten de regels

Pitjit staat tegenwoordig meer in de belangstelling. Als aanvullende therapie werkt de Ibu Pitjit steeds vaker samen met de reguliere gezondheidszorg. Maar de kennismaking loopt vaak nog via een omweg. Cliënten van Cis Everhard vertellen hun arts over de pitjitmassage en de baat die ze erbij hebben. Pas dan krijgen de regulier opgeleide artsen vertrouwen in de werkwijze van haar complementaire behandelingen. Cis: "Toen ik na de Sociale Academie ging werken in jeugdinstellingen, gebruikte ik pitjit ook om de kinderen te kalmeren of ze in slaap te masseren. Dat was natuurlijk buiten de regels om. En daar werd door collega's nog met de nodige argwaan op gereageerd. Ik spreek nu over eind jaren zeventig. Alleen de psychologen in ons multidisciplinaire team stonden er welwillend tegenover. Zij zagen er de voordelen van in. Lichamelijk contact is zo belangrijk om vertrouwen te krijgen. Ik nam kinderen op schoot, zo heb je ook zonder woorden contact. Door te masseren komen emoties los. Kinderen kunnen zich dan uiten. Later in een Amsterdams kindertehuis waar ik werkte, werd het pitjitten wat meer geaccepteerd."

Cis heeft in haar werk, thuis en voor vrienden en kennissen altijd gepitjit. "Dat ik nu een eigen praktijk heb en er mijn brood mee verdien is voor mij zo vanzelfsprekend. Ik ben er altijd mee bezig geweest."

Reflexzone 4 2009/pag. 22

WAT IS PITJIT?

De eerste generatie Indiëvaarders, Molukkers en Indo's brachten pitjit mee naar Nederland. In Indonesië is het heel gewoon dat mensen elkaar in huiselijke kring masseren bij ziektes en vermoeidheid. Kinderen lopen voorzichtiger over vaders pijnlijke rug of moeder wrijft bij verkoudheid de kinderen in met balsem. Het pitjitten wordt zo al eeuwen van generatie op generatie overgedragen. Ook gaan mensen geregeld naar de Tukang Pitjit (masseur) om zich te laten masseren.

Pitjit heeft geen vastomlijnd concept. Het is stevig, dynamisch en stimulerend masseren van het hele lichaam. De Tukang Pitjit werkt vanuit zijn gevoel. Spiritualiteit en techniek komen bij pitjit op een natuurlijke wijze samen.

Pitjitermen en technieken:

- Keroh: de poriën van de huid openen door met een koperen munt of vlakke steen strepen te trekken over de huid.
- Kopkapan: met gebruik van vacuümglasjes een betere doorbloeding bewerkstelligen en hiermee blokkades opheffen.
- Cabut rambut: (letterlijk: haren trekken) massage van de hoofdhuid door het bewegen of zacht trekken aan een pluk haar om de huid van de schedel los te maken.
- Pitjit kursi: stoelmassage op z'n Indonesisch.
- Pitjit djalan: masseren met de voeten, soms ook wel onterecht injak (tropen) genoemd.
- Cajaputi-olie (wit hout) en balsem.

Zelfstudie

Cis Everhard heeft het vak van haar moeder geleerd. Maar zonder haar eigen speurtocht naar kennis over pitjit, had ze zich niet ontwikkeld tot de professionele Ibu Pitjit die ze nu is. "Ik ben een echte autodidact. Medestudenten zeiden vroeger al gekscherend dat ik altijd in de bibliotheek te vinden was. Ik wil – op het dwangmatige af – precies weten hoe iets zit. Ik zoek alles uit en heb mezelf veel geleerd. En de ziekte van mijn moeder was een grote drijfveer om me verder te bewaken in pitjit." Haar moeder kreeg een eerste TIA toen Cis tien jaar was. Ze raakte meer en meer verkrampd en kon op het laatst niet meer praten. Cis dacht al die jaren: "Dat mag niet gebeuren! Ik krijg haar beter." Dat heeft veel spontane ontwikkelingen bij haar in gang gezet. Cis bekwaamde zich verder in hand- en vingermassages. Cis: "Haar lichaam verkrampde steeds meer. Ik pitjitte vaak haar handen en voeten omdat dat haar ontspanning gaf." Later, tijdens haar eerste studiereis naar Indonesië, is haar moeder overleden.

Intentie

Een goede Ibu of Tukang Pitjit werkt vanuit zijn hart. Natuurlijk maak hij gebruik van de typische pitjitechnieken. "Maar om een goede pitjitmasseur te kunnen worden, moet je je ego opzij kunnen schuiven", zegt Cis. "Je moet de ander iets gunnen. Je moet genegenheid voelen en op zoek gaan naar gelijkheid. Dus niet oordelen, maar jezelf in dienst kunnen stellen van de cliënt. Dan pas kun je werken vanuit je hart." Als Cis aan het werk is, wordt zij toeschouwer van zichzelf. "Voor mij is het mediteren. Nee, dat is niet altijd zo geweest. Ik kan me nog herinneren dat ik mezelf ineens aan het werk zag. Ik keek naar mijn eigen handen alsof ze niet van mij waren. Ik kreeg een magnetisch gevoel. Ik raakte bezield. Je werkt vooral op intuïtie en dat heb ik verder ontwikkeld. Vanuit mijn opleiding heb ik veel aan communicatie- en gesprekstechnieken gedaan. Dat samen maakt dat ik cliënten kan meenemen in hun zoektocht. Want dat is wat vaak gebeurt tijdens de behandeling. Je brengt mensen verder in



Cis Everhard past de waaiertechniek toe aan het begin van een basisbehandeling pitjit.



Gelijkstemmen met de cliënt en masseren van de hand.

Belicht

hun ontwikkeling. Dat ze zich bewust worden waarom zij deze klachten hebben. Ik had eens een cliënt waar ik niets mee kon. Er zat geen beweging in. Ik dacht: 'Kon ik je maar met een stokje aanraken.' Na afloop van de behandeling zei hij: 'Cis, je bent voor mij net een fee met een toverstokje.' Letterlijk zei hij dat, zoals ik in gedachte had gehad."

De kampong in

Tijdens een tweede studiereis naar Indonesië in Bali en Oost Java dook Cis de kampongs in op zoek naar de originele Tukang Pitjit. Ze maakte kennis met nieuwe technieken en herkende veel zaken die ze zelf ook toepaste. In eerste instantie zocht ze naar bevestiging: "Wat ik doe, doe ik dat goed?" Daarvoor ging ze terug naar de oorsprong. "Niet alles wat ik daar zag, zou ik hier willen doen. Zo vind ik het gebruik van munten en glasjes nuttig, maar ook niet meer dan dat. In mijn workshops leer ik mensen pitjit djalan (masseren met de voeten) met gebruik van een standbeen. In de kampong zag ik dat de Tukang Pitjit met vol gevoel over het kuitbeen liep. Misschien dat daarom de oude Indo's hier ook lekker hard gepitjit willen worden. Zij vinden pitjitten pas goed als het flink stevig is. Dat is een mythe, hoor. Opmerkelijk is ook dat pitjitten in Indonesië door mensen wordt toegepast in de gezinsplanning. De baarmoeder wordt 'oenderstoben' gepitjit zodat de kans op bevruchting kleiner is. Natuurlijk kan je hiermee ook juist de vruchtbaarheid bevorderen."

In Indonesië gaat het pitjitten heel basic. "Dat spreekt me wel aan. Gewoon op een matras op de grond. Mijn behandelkamer heb ik ook zonder toeters en bellen ingericht.

Behalve mijn massagetafel, gebruik ik geen dure apparatuur. De handdoeken gaan over de verwarming, de olie op een theelichtje. Heet water voor de kompressen zit in de thermoskan en koud water in een kom. Voor de kompressen gebruik ik gewone gastendoekjes. Pitjitten doe ik met mijn handen en de massageolie Chemodol. Fysiotherapeuten gebruiken deze ook omdat je het gemakkelijk weer met water kunt verwijderen."

Ambassadeur

Samen met haar man zet Cis Everhard zich in om pitjit te promoten en te behouden als cultureel erfgoed. Met de Stichting Pitjit (www.stichtingpitjit.nl) bereiken ze vooral mensen die geïnteresseerd zijn; collega-masseurs, reflexzonetherapeuten en acupuncturisten. Ze organiseren onderlinge uitwisseling om de kwaliteit van pitjitmassage hoog te houden. Cis: "Ik wil een serieus verhaal over pitjit neerzetten. Natuurlijk gaat het over kwaliteit, maar nog meer over integriteit. Vervlakking, zoals dat in de huidige massage wereld helaas soms het geval is, willen we hiermee zien te voorkomen." Ze vinden het belangrijk om de traditionele pitjit te behouden en bekendheid te geven. Daarvoor geeft Cis regelmatig workshops. Ook veel Indo's van de inmiddels vierde generatie zijn weer bewust op zoek naar hun roots. Zij willen lekker thuis aan de slag met pitjitten en kunnen dan bij Cis terecht om de fijne kneepjes te leren. •

Cis Everhard schreef een autobiografisch boek over haar ontwikkeling tot pitjitmasseur. Het is een leerzame en amusante inkijk in haar leven. *Van top tot teen Pitjit*, Cis Everhard (2008) ISBN: 978-90-9023629-2.

PITJIT VOOR PROFESSIONELE MASSEURS EN THERAPEUTEN

In de eendaagse workshops van Cis Everhard komen zowel de fijne pitjitechnieken als de authentieke kampong (dorps) pitjit aan bod. In de basisworkshops 1 en 2 leert u de juiste coördinatie en pitjitechniek aan. De deelnemers oefenen hiermee en ondergaan deze basisbehandeling ook zelf. U leert hoe u gebruik kunt maken van cajaputi, balsem en kompressen. Belangrijk is het energiewerk zoals aarden en gelijkstemmen. Met name de gevoelsontwikkeling in relatie tot de gebruikte technieken krijgt hierbij veel aandacht. Het terugkeren naar deze bron van intuïtieve kennis kunt u integreren in uw eigen professionele werkwijze. Deze kennis, die eeuwenlang van generatie op generatie is overgeleverd, kan voor elke therapeut een welkome aanvulling zijn. Voor professionele masseurs zijn deze workshops een verrijking van kennis en inzicht.

Workshop pitjit 1: zaterdag 19 september, zaterdag 26 september.

Workshop pitjit 2: zondag 20 september en zondag 27 september.

Voor meer informatie: www.pitjit.nl.