

Pitjiti



Inhoud

Inleiding	10	Kernwaarden van pitjit	87	Emoties en organen	165	Kencur, kamfer, <i>kaempheria galanga</i>	216
De geschiedenis van pitjit	15	Animisme	91	Kerok	170	Kayu manis, kaneel, <i>cinnamomum burmani</i>	217
De Indus beschaving	17	De stille kracht van de gedachte	95	Bindweefselmassage	173	Kumis kucing, kattensnor, <i>orthosiphon stamineus</i>	218
Het oude Indonesië	19	In balans brengen	97	Perawatan hampa udara of cupping	175	Lidah buaya, aloë vera, <i>sansevieria trifasciata</i> ,	229
Het Javaanse hof	21	Schaduwkanten van de mens	101	Hulpmiddelen	179	Soep als medicijn	225
De Wali Sanga	22	Het gebruik van energie tijdens de pitjit	103	Verskillende lichaamsvormen	181	Recept voor soto ayam	226
Nederlands-Indië	24	Kampongpitjit	107	Pitjit bayi of babymassage	185	Feestelijke soto	227
De eerste generatie in Nederland	30	Pitjit kursi	109	Jamu's en kruiden	201	Nawoord	233
De Javaanse Surinamers	31	Pitjit jalan jalan	129	Kayuputih, gelam, <i>melaleuca leucadendron</i>	203	Dankwoord	235
Pitjit in de praktijk	35	Uitdrukken en rekken van de rugzijde	130	Ketumbar, koriander, <i>coriandrum sativum</i>	204	Literatuurlijst	236
Pitjit op een massagetafel	37	Jalan jalan van de rugzijde	136	Sereh, citroengras, <i>andropogon nardus</i> ,	206		
Hoofd, nek en hals	37	Jalan jalan van de voorzijde	144	Laos, Thaise gember, <i>alpinia galanga</i>	207		
Insmeren	46	Jalan jalan langs de muur	150	Jahe, gember, <i>zingiber officinale</i>	209		
Rechterarm en -hand	47	Ayun ayun	154	Kunir, kunyit, geelwortel, <i>curcuma longa</i>	210		
Borst en buik	54	Urut	157	Genkeh, kruidnagel, <i>eugenia aromatica</i>	212		
Omlopen naar de andere zijde	59			Bawang putih, knoflook, <i>allium sativum</i>	214		
Benen	60						
Voeten	64						
Omdraaien	69						
Benen	70						
Rug, nek en schouders	75						
Schoonmaken en kompressen	81						

Inleiding

Opgroeien en leven in een Indisch gezin in Nederland hebben me gevormd en veel geleerd.

Tijdens tal van ziekteperiodes die ik in mijn vroege jeugd heb gehad ben ik herhaaldelijk gemasseerd. Wegens gebrek aan de juiste uitheemse middelen haalden mijn ouders alle creativiteit uit de kast om maar tot verlichting of heling te komen. Daar hoorden massages en kruidenmengsels bij. Want, zoals ook op Java de gewoonte was, werd een doktersbezoek in eerste instantie vermeden. Men kon zichzelf helpen of zich laten helpen door een traditioneel genezer. Ik heb in de loop der jaren geleerd om al wat ik aan Indische volkskennis heb meegekregen aan de praktijk te toetsen. Altijd met de intentie om het zuivere van het onzuivere te scheiden of het zinnige van het onzinnige.

Pitjit is Indonesisch voor massage en kan in het uitvoeren van handelingen heel variabel zijn. Geen wonder want Indonesië is immens rijk aan eilanden, koninkrijken en Maleis-Polynesische talen. Daardoor zijn de methodes zo divers, hetgeen ik in de loop van mijn studiereizen heb kunnen ondervinden.

Ook met pitjit kun je aan de oppervlakte masseren. Maar het is juist de diepte, de stille kracht van het helen wat mij intrigeert, wat voor mij het onderscheid maakt tussen enkel masseren of daadwerkelijk iemands 'bodem' raken.

Voor mij geldt de ongeschreven regel om tijdens elke behandeling genegenheid voor de ander te hebben. Hierin schuilt de kracht om met overgave te masseren.

Ik ben ervan overtuigd dat overgave een sleutelwoord is in het leven. Het is een onmisbare voorwaarde die nodig is om het ego weg te cijferen en een helpende hand te kunnen aanreiken. Door te vertrouwen op je gevoel wordt je intuïtie, je diepe bewustzijn ingeschakeld waardoor je 's mens ziel kunt raken. Maak je van deze kunst meester en je bent in staat zonder oordeel te handelen.

Pitjit ondergaan is ontwikkeling, opvoeding, een trigger naar beter, van het duister naar het licht, verzachten of helen, een confrontatie met jezelf maar dan zonder woorden.

Evenzo is pitjit een confrontatie met mijzelf als masseuse. In alle praktijkjaren ben ik juist die si-

tuaties tegengekomen waar ik emotioneel moeite mee had: amputaties, oorlogstrauma's en agressie. Een hele beproeving om hiermee aan de slag te moeten gaan. In dit groeiproces heb ik leren omgaan met de helende werking die uitgaat van het willen helpen of er voor een ander te zijn. Deze drijvende kracht is indrukwekkend en mooi om te ontdekken.

Ik kan nu dezelfde intentie en wil opbrengen voor een vreemde, zoals ik dat voor mijn moeder kon toen ze steeds zieker werd. Praten ging bij haar moeizaam, bijna niet meer. Restte ons nog enkel oog- en lichaamscontact, alleen zó konden we met elkaar communiceren.

Na haar dood kwam ik steeds meer situaties tegen waarbij pitjit een bruikbaar helend middel bleek te zijn. Zoals in de jeugdtehuizen waar ik heb gewerkt. Daar werd het me steeds duidelijker wat pitjit met emoties doet. Hoe traumatische gebeurtenissen zich in het lichaam kunnen vastgrijpen, verharden en je uit balans kunnen brengen. Door de vele gesprekken en pitjitsessies met mijn man is mijn ontwikkeling in een stroomversnelling gekomen.

Pas na de komst van onze kinderen en de zorg voor hen kwam de diepgeworteldheid van al wat ooit was bijgebracht naar boven.

Voor mij is pitjit een levenswijze geworden. Door deze doorleving heb ik uiteindelijk leren zien met mijn vingers en ondervind ik nog steeds veel geluk van de vele mooie resultaten.

Door het besef dat we de eerste generatie uit Nederlands-Indië en met hen de kostbare volksken-

nis langzaamaan dreigen te verliezen heb ik mijn drang om pitjit over te brengen aan cursisten in de praktijk omgezet. Om de diepte en indringendheid van pitjit te begrijpen heb ik geprobeerd de invloeden die op deze massagekunst hebben ingewerkt vanaf de oorsprong uiteen te zetten.

In dit boek wordt zowel de praktische als de spirituele kant van pitjit belicht. Behandelingen op de massagetafel, op de grond, in de stoel of op een kruik en ook baby massage worden uitvoerig beschreven. Een praktische handreiking voor de thuisdoener en de geoefende masseur.





Pitjit in de praktijk

Indonesië, de gordel van smaragd, waar binnen de gezinnen lichamelijk contact zo gewoon is. Daar ligt de oorsprong van pitjit, het traditioneel Indonesisch masseren. Net zo gewoon als nasi goreng met een gebakken ei.

De geschiedenis toont ons niet enkel de bron van de Indonesische pitjit maar ook waar de ingetogen en bescheiden aard van de Indonesiër, de Indo-Europeaan en de Javaanse Surinamer vandaan komt. Het verklaart tevens waarom kennis vaak binnen de eigen kringen gehouden werd en nooit op papier is vastgelegd.

Net zoals de oude volksverhalen en de rijstge-rechten is de basis van pitjit een overlevering van ouders op kinderen. Wie zich hier verder in wilde bekwamen kon dit ambacht oppakken bij een ibu of tukang pitjit. Slechts een enkeling werd uitverkoren om in de leer te gaan bij een heuse dukun pitjit (traditioneel genezer).

Mystiek, de 'stille kracht', is onlosmakelijk verbonden met Indonesië. Vanuit deze oude spirituele inzichten is het mogelijk het juiste gevoel, de juiste overgave op te brengen om je verder te bekwamen in het pitjitten.

Pitjit is niet gebonden aan een vaste werkwijze of een patroon. Het is dan ook onmogelijk om de talloze pitjitechnieken die er bestaan hier te beschrijven.

De beschreven massages in dit boek zijn voorbeeldmassages met een afgerond geheel. Een goede basis begint natuurlijk bij de grondbeginselen om van daaruit jezelf constant verder te ontwikkelen.

Je hebt niet zoveel nodig om een pitjit te kunnen uitvoeren. Een goede pitjit moet je overal kunnen geven. De omstandigheden hoeven niet altijd ideaal te zijn. In de keuken op een kruk of stoel, op een matje op de grond, pitjitten kan altijd. Evenzo kun je natuurlijk ook buiten gemasseerd worden op een zonnig strand. Misschien wel onder een palmboom of parasol, liggend tussen allerlei strandgasten.



1

pijn, duizeligheid, oorsuizing en vast nog wel meer ellende resulteren. Het is daarom zaak om eerst het hoofd leeg te maken.

Neem plaats op het krukje bij het hoofdeinde. Zet je voeten goed plat op de grond en maak contact met de aarde. Rol je voeten even af en geef druk van de hakken naar de tenen en wees je bewust van het aardecontact. Daarna laat je ze plat op de grond rusten. Adem kalm door je buik zodat jouw eigen energie zich in het midden centreert en makkelijker omhoog en omlaag kan vloeien.

Laat je handen rusten op beide schouders en stem eerst af [foto 1]. Daarmee bedoel ik dat je de energie van de ander aanvoelt en het in jouw energie opneemt waardoor je beter in staat bent de pitjuit te voeren. Neem daar rustig de tijd voor.

Sluit je ogen en probeer visualiserend de aarde-energie in te ademen vanuit je voeten en stuur die omhoog naar je borst. Houd de energie een aantal tellen vast en blaas die via je armen en handen uit. Stuur deze energiestroom tijdens de uitademing door de schouders van de cliënt naar beneden langs de heupen, naar de benen, de voeten en daar voorbij.



2

Gebruik de vlakke handen en plaats ze op de hartchakra, op het midden van de borst. Gebruik weinig druk en strijk vanaf dit punt over de schouders naar buiten alsof je de zorgen weg trekt. Doe dit zo sierlijk mogelijk en herhaal de beweging vanaf hetzelfde punt. Probeer er een ritme in te krijgen die kalmte uitstraalt.

Als je wegstrijkt adem je uit. Het is niet de bedoeling dat je aandoeningen of negatieve gevoelens overneemt. Op deze manier blijf je er zelf niet mee zitten.

Maak dan lange strijkingen vanaf het voorhoofd naar achteren. Doe dit met de vlakke hand. Laat de handen elkaar opvolgen in deze beweging en probeer weer zo sierlijk mogelijk met de vorm van het hoofd mee te gaan. Zorg voor zachte, vriendelijke aanrakingen.

Strijk dan vanaf het midden van het voorhoofd met beide handen zachtjes naar de zijken van het gezicht [foto 2].

Cirkel met de palmen of de binnenkant van de handen op de slapen als zou je de energie in een kolking verzamelen. Strijk dan langs de oren in één lange beweging de energie weg.



3

Vorm je handen tegen de wangen met je vingers tegen de kin. Volg de gezichtsvorm al glijdend langs de wangen en strijk met overgave af.

Eindig door nog eenmaal vanaf het midden van de borst over de schouders weg te strijken.

Leg je linkerhand op de hoofdachakra, het snijpunt van denkbeeldige getrokken lijnen omhoog vanaf oren en neus. Dit wordt ook wel het harmoniepunt genoemd.

De wijsvinger of middelvinger van je rechterhand plaats je in het midden, net iets boven de wenkbrauwen, op het derde oog [foto 3]. Cirkel op de huid lichtjes tegen de klok in met een linksdraaiende beweging en visualiseer het ontluiken van een bloem.

Dit doe je om de cliënt ontvankelijk te maken voor positieve toevoegingen die hij/zij gedurende de massage kan ontvangen.

Gebruik nu je vingertoppen en loop er zachtjes, vanaf het derde oog, in één lijn mee naar het harmoniepunt [foto 4]. Doe dit met lichte druk en probeer elke vinger achter de andere te zetten om



4



5

te voorkomen dat je te grote stappen maakt waardoor delen van die lijn worden overgeslagen.

Begin met beide handen boven op het hoofd. Laat de vingertoppen naar elkaar wijzen en plaats ze parallel aan de fontanellen [foto 5]. Druk eerst stevig op de huid, zorg voor een gepaste druk. Pas als de vingertoppen stevig in de huid zijn gezet maak je draaiende bewegingen met alle vingers. Probeer de huid te voelen die over de schedel schuift. Schuif je handen in diezelfde positie een vingertop verder en werk naar de slapen toe. Masseer zo al opschuivend de hele bovenkant van het hoofd.



Animisme

Het animisme gaat ervan uit dat niet alleen levende wezens bezielde zijn maar ook planten, levenloze materie, bergen, rivieren, hemellichamen en elementen zoals regen, wind en vuur. De wereld bestaat uit een zichtbaar en een onzichtbaar deel dat altijd blijft voortbestaan. Deze geesteswereld bestaat uit goede en kwade krachten die gunstig gestemd moeten worden door middel van offers en rituelen.

De selamatan, de rituele maaltijd, is nog steeds een belangrijk gebruik in Indonesië. Deze maaltijd wordt bij bijzondere gelegenheden of gebeurtenissen traditioneel door de vrouwen gemaakt en door de mannen genuttigd. Deze spijsen zijn ook bedoeld als offer om de geesten goed te stemmen.

Met de komst van de grote religies werd het animisme grotendeels verdrongen. In Indonesië heerst er ondanks de komst van alle religies nog steeds een overtuiging dat geesten en overledenen een invloed hebben in de fysieke wereld. De voorvaderen die nog steeds belangstelling tonen in het lot van hun nakomelingen kunnen bescherming geven tegen het kwaad. Om deze zielen dicht bij hun dessa (dorp) te houden worden er beeldjes gemaakt van hout en steen die de gestorvenen voorstellen.

Voor hetzelfde doel wordt het wayangspel gebruikt, het schaduwspel met de uitgesneden en bewerkte wayangfiguren van leer of hout. Degene die dit spel van voorouders en heroïsche eposfiguren uit de Mahabharata en de Ramayana opvoert, de dalang, wordt gezien als een dukun en geniet groot aanzien. Voor het spel begint zondert de dukun zich eerst af om in diepe meditatie te gaan.

De dukun, de sjamaan of medicijnman, fungeert als een verbinding tussen de fysieke wereld en de geesteswereld. De werkwijze van een dukun is gericht op het herstellen van de harmonie, meestal met behulp van een combinatie van magische en empirische kennis. Allereerst stelt hij een diagnose, hetzij met behulp van meditatie of een trance-toestand, soms via allerlei berekeningen of door analyse van de symptomen. De kwade energie of geest die het evenwicht heeft verstoord wordt verjaagd en teruggestuurd naar de bron. Voor een goed resultaat is het belangrijk om de ongeschreven regels en rituelen strikt te volgen.

Onlosmakelijk van de rituelen wordt er gebruik gemaakt van magische voorwerpen, kerissen, formules, bezweringen en offers.



Jamu's en kruiden

Een jamu is een aftreksel van een kruid of een samenstelling van een aantal kruiden en geldt al sinds mensenheugenis als een vertrouwde volkswijsheid. Het wordt als obaat of geneesmiddel gebruikt en is minder duur dan een bezoekje aan een dokter.

Het is moeilijk in te schatten hoe oud het gebruik van jamu's is. In 1910 werd in Surabaya de eerste jamufabriek geopend voor de gewone bevolking. Tegenwoordig zijn er zelfs jamu's om de huidskleur te bleken. Net zoals pitjiet werkt het regelmatig drinken van een glas jamu preventief, brengt het de balans terug en werkt het helend. Natuurlijk was het gebruik al eerder bekend onder de dukuns, de sjamanen. In de oude werkwijze van de dukuns bestonden de samenstellingen uit plantaardige, soms dierlijke bestanddelen en mineralen. De ingrediënten werden in een vijzel met een stamper gemalen. Later werd er speeksel of heet water aan het mengsel toegevoegd zodat de werkende stoffen zich goed konden vermengen.

In de recepten werden de kruiden soms aangeduid met andere benamingen dan in het dagelijks leven. Een soort dokterstaal die onderling gehanteerd werd en waarmee de kennis geheimgehouden bleef. Ook gaven de andere benamingen een

extra kracht aan de kruiden. Als de dukun een diagnose had gesteld werden de nodige kruiden genoemd die de patiënt kon aanschaffen of in de natuur kon vinden.

Er was ook altijd wel de mogelijkheid voor de patiënt om naar de tukang rempa (specerij) te gaan, een soort drogist. Deze, vaak van Chinese afkomst, verkocht niet alleen medicijnen maar gaf ook adviezen voor het gebruik ervan. De tukang rempa importeerde medicijnen en kruiden maar kocht ze ook bij de tukang akar, de inlandse kruiden-verzamelaars.

Op de markten probeerden ook anderen medicijnen aan de man te brengen, de tukang jual obat, de medicijnverkoper of de ibu jamu, de kruiden-drankjesvrouw. Deze mensen waren vaak ware etnobotanici op hun gebied.

Na de soevereiniteit van Indonesië werden er regels gesteld door de Indonesische overheid over wat wel en niet als jamu verkocht mocht worden. Maar in de kampong trok men zich daar niets van aan.

Op Oost-Java zie je nog een enkele verkoopster met een zware, grote pikulan op de rug: een houten draagjuk waaraan aan elk einde een diepe mand hangt, behangen met allerlei flessen rode,