

## Pitjit massage



De Indonesische Pitjit omvat verschillende vormen van massage en vormt het tot een harmonisch geheel.

De gebruikte technieken werken door op vele niveaus: huid en spieren, het bewegende lichaam en energie, oppervlakkig en diep naar binnen.

**Pitjit verbetert de totale bloedsomloop, conditie, energiedoorstroming, doorstroming van het lymfestelsel en vitaliteit.**

Er zijn enkele verschillende vormen van massage in de Pitjit terug te vinden, waaronder:

### ***Intuïtieve massage:***

Er is aandacht voor de mens als geheel. Op holistische wijze en met gebruik van olie worden lichaam en geest vrij gemaakt van spanning. Op respectvolle wijze en geleid door intuïtie kunnen daarvoor eerder verstoringen in de energiebalans worden opgespoord.

### ***Dynamische massage:***

Schuddende, wiegende en rekkende handelingen brengen iemand op een dieper niveau. Het lichaam bestaat uit ongeveer 70% uit water, waardoor er 'beweging' ontstaat.

### ***Energetische massage:***

Energetische massage is afkomstig uit oosterse landen. Het zenuwstelsel reageert op energie, daarom werkt deze massage rustgevend. Door massagetechnieken worden verkrampde spieren ontspannen, waardoor ook emotionele spanning en stress oplost.

### ***Polariteitsmassage:***

Door het neerleggen van de handen op bepaalde reflexpunten op het lichaam worden de polen met elkaar in verbinding gebracht en worden energiestromen in het lichaam in goede banen geleid.

### ***Pitjit technieken:***

Druk en wrijf. Naast de vijf gouden massagetechnieken als effleurage (= strijkbeweging met de hand), petrissage (= roltechniek), vibratie, frictioneren (huid met vingers verschuiven t.o.v. onderlaag) en tapotage (= kloppen) maakt de Pitjit gebruik van Shiatsu drukkpuntmassage, bindweefselmassage met glazen cups en de schraapmethode.

Deze worden vooral toegepast om het lichaam warm te krijgen en helpt tegen spier- en pijnklachten. Meest kenmerkend is de snelle en krachtige duimtechniek.

### **Met Pitjit zijn de volgende klachten goed te behandelen:**

**Rug-, schouder-, nekklachten, hoofdpijn (door stress of eerstgenoemde klachten), kuit- en dijbeen, pijnlijke voeten, slapeloosheid, vermoeidheid, spanningen, RSI, voor sportbeoefenaars en voor mensen zonder klachten...Pitjit is een ware gunst voor het lichaam!**

**Indonesische Pitjit is STEVIG, DYNAMISCH, STIMULEREND en werkt vooral als een PIJNKLACHTBEHANDELING en VERDRIJFT 'KOU'**

Toegepaste hulpmiddelen zijn:

- ceroh : schraaptechniek met koperen munt
- gosok: na een warm kompres stevig inwrijven van pijnplekken of bij kouvassing
- jambak: hoofdhuidmassage
- cupping: bindweefselmassage met gebruik van vacuümglasjes
- injek: het voorzichtig lopen over de rug