**Enkele termen die worden benoemd bij pitjit - urut .**

Urut is een andere benaming van pitjit.

Pitjit masuk. Kasih masuk. kasih duduk.

Betekenis: Kalu urut keluar, badan badan tabuka. Sakit.

Als je vanaf het midden naar buiten masseert, kan je ziek worden. De energie, de tenaga dalam, ( innerlijke kracht ) wordt dan als het ware weg gemasseerd. Badan badan tabuka: je “opent” het lichaam. Dat betekent dat de energie naar buiten wordt verspreid.

Arm massage: Kalu urut badan kasih naik. Seng boleh urut buka. Je masseert naar het centrum, en niet naar beneden.

Kalu paha (lijn 2 en 3 ) kasih naik . Ook de bovenbenen worden van beneden naar boven gemasseerd.

Tersera met welke hand je masseert. Het maakt niks uit met welk hand je masseert. Je masseert met je vingers of dubbele handpalmdruk.

**De massagetechnieken:**

Rugmassage:

Vanaf de schouder richting het schouderblad. En dan vanaf de lendenwervel naar de schouder, duim plaats je dicht bij de rugwervel. Of gebruik dubbele handpalmdruk.

Urut pinggang. Het masseren van de taille, het gedeelte bij de lendenwervel. Kasih masuk. Kasih rapat. ( strak maken, het strak maken van de taille ) Bekancing, supajah kuat. Djangan badan 2 tabuka. Kancing betekent binden of vastmaken. De spieren worden weer “vast gemaakt. Deze techniek wordt ook toegepast bij vrouwen die net zijn bevallen.