

„Entspannung mit der gesamten Familie – Pizza backen ganz gesund“

Mit einer kleinen ganz einfachen Übung, die viele kennen werden und die wir Ihnen heute in Erinnerung rufen möchten:

Pizzabacken – eine Rückenmassage!

Man braucht gar nicht viel, außer einer weichen Unterlage und einem Menschen der massiert werden möchte und der im besten Fall danach auch selber massiert.

Der zu Massierende wird zur „Arbeitsfläche“ und legt sich in angenehmer Position auf dem Bauch, der „Pizzabäcker“ positioniert sich sitzend/kniend so neben die „Arbeitsfläche“, dass er mit seinen Händen den ganzen Rücken gut erreichen kann.

Nun ist Kreativität gefragt: Wie soll der Pizzaboden aussehen? Welche Soße kommt auf die Pizza und was ist der Lieblingsbelag?

Hier von uns ein paar Vorschläge mit der passenden Massageübersetzung:

Tisch zum Backen vorbereiten – Mehl verteilen

Den ganzen Rücken mit flachen Händen ausstreichen

Mehlhaufen als Grundlage für den Teig bilden

Mit den runden Handkanten und den Handinnenflächen einen imaginären Haufen auf der Mitte des Rückens bilden

Salz und Hefe zum Teig dazu geben

Mit den Fingern leicht in den Rücken zupfen

Den Teig durchkneten

Den ganzen Rücken mit einer knetenden Bewegung der Hände abgehen

Teig ausrollen

Mit flachen Händen den Rücken von der Mitte nach außen streichen

Soße aussuchen und verteilen

Hand als Faust auf den Rücken legen und dann öffnen und ausstreichen

Nun die Wunsch Zutaten auf der Pizza verteilen

Mit den Fingern verschieden Formen (Formen der Zutaten) auf dem Rücken zeichnen

Im Anschluss den Käse auf der Pizza verteilen

Mit allen Fingerspitzen über den gesamten Rücken krabbeln

Die Pizza nun in den Ofen schieben

Mit beiden flachen Händen vom Steißbein Richtung Nacken streichen

Den Ofen richtig einstellen, „Schauen, dass er auch warm ist“

Mit beiden Handflächen ordentlich über den Rücken hin und her schieben, dass eine leichte Wärme erzeugt wird

Wenn die Pizza fertig ist, wieder aus dem Ofen raus schieben

Mit beiden flachen Händen vom Nacken Richtung Steißbein streichen

Massierte darf sich aussuchen, ob die Pizza geschnitten werden soll

Wenn ja mit dem Zeigefinger auf dem gesamten Rücken Striche ziehen (in Form eines Sternes)

Und schon ist die Pizza fertig und kann verspeist werden

Mit leichten Kribbeln und Kitzeln den ganzen Rücken abgehen