

Rückenmassage - nach Art einer Pizza



Wichtiger Hinweis: Bei dieser Partnermassage wird die Wirbelsäule immer ausgespart und knapp links und rechts neben der Wirbelsäule massiert.

1. Heute gibt es Pizza!

Die gab es bei uns schon lange nicht mehr.

Stellt euch vor ihr seid Pizza und Pizzabäcker.

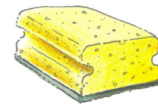
Einer von euch ist der Pizzabäcker, der die Pizza zubereitet.

Das Pizza-Kind liegt bäuchlings auf dem Boden, der Pizzabäcker kniet sich daneben, sodass er gut an den Rücken seines Partners kommt.

Und schon geht es los!

2. Zuerst müssen wir unsere Arbeitsfläche sauber machen:

Mit den Händen „Staub“ vom Rücken des Kindes wischen.



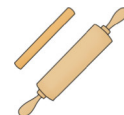
3. Dann bestreuen wir unsere Arbeitsfläche mit etwas Mehl, damit der Teig nachher nicht anklebt: Mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken fahren.



4. Den Teig müssen wir nun natürlich erst einmal kräftig rollen und kneten, damit er später auch schön luftig wird:

Das Kind sanft hin und her rollen und mit den Fingern über den Rücken kneten.

5. Nach dem Kneten müssen wir den Teig ausrollen:



Mit den Händen streichende Bewegungen von innen nach außen machen.

6. So, und nun können wir die Pizza mit den leckersten Sachen belegen, damit sie später auch gut schmeckt:



- Mit Tomatenscheiben: Mit den Fäusten leicht auf den Rücken drücken.



- Mit Salamischeiben: Mit der flachen Hand auf den Rücken drücken.



- Mit Paprikascheiben: Mit dem Finger kurze Striche auf den Rücken malen.



- Mit Pilzen: Mit dem Daumen leicht auf den Rücken drücken.



- Mit ein paar Zwiebelringen: Mit dem Finger Kreise malen.



- Zum Schluss der Käse: Mit den Fingerspitzen der gespreizten Finger wild auf den Rücken klopfen.

1. Unsere Pizza ist nun fast fertig. Jetzt müssen wir sie noch in den Ofen schieben. Dabei müssen wir vorsichtig sein, damit auch keine Zutaten herunterfallen:



Kind an der Hüfte anfassen und eine Schiebebewegung machen.

2. Im Ofen wird unsere Pizza nun fertig gebacken:

Hände schnell aneinander reiben, bis sie warm werden und dann auf den Rücken des Kindes legen.



3. Unsere Pizza ist jetzt fertig und schön knusprig durchgebacken, sodass wir sie vorsichtig aus dem Ofen holen können:

Kind an der Hüfte fassen und zurückziehen.



4. ... und jetzt essen!:

Mit den Handflächen leicht über den Rücken streicheln.

