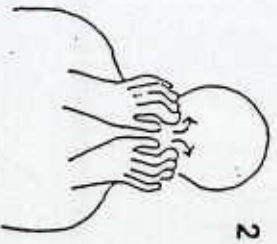


YSTÄVÄN-  
PULLAN  
leipomis-  
resepti

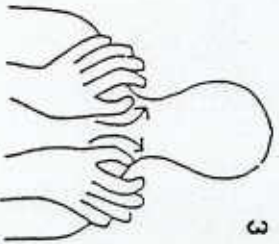
Opetaan yksi ystävä ja istutetaan hänet jalkojen juurelle lattialle, selkä itseen päin. Edellytetään, että ystävä on halukas leivottavaksi.



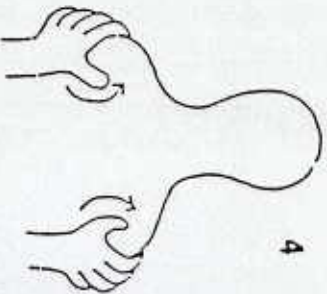
1. Kun hyvä asento on löydyntä, aloitetaan "leipominen" sivелеmillä ysti hänen hartioitaan päästä uokavarsiin muutaman kerran.



2. Tämän jälkeen pyöritellään sormenpäillä kevyesti niskan lihaksia kallonpohjasta hartioihin selkärangan molemmin puolin. Pyörittely on kevyttä eikä saa tehdä liian kipeää - ystävä kertoo, mikä u hyväikä!

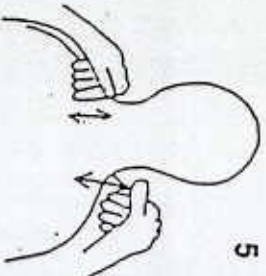


3. Kun on edetty hartioihin, voidaan "leipurin" käsien lepauttamiseksi siirtyä kämmenotteeseen. Pyörittä nyt kämmenen alle hartian lihasmassaa. Voit pyörittää vuoroin toista, vuoroin toista hartiaa.

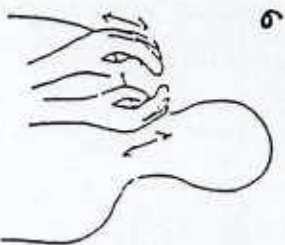


4. Siirry sitten alaspäin ja tunnustele lavan reunoja joko sormenpäillä tai kämmenellä pyörittelyä jatkaen.

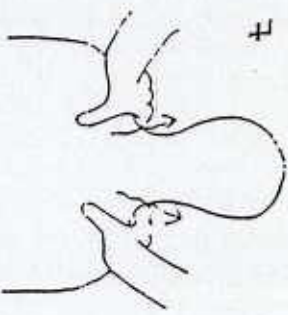
Laita sitten kätesi olkapäille ja puristele vielä olkapään lihaksia "leipoen" ylöspäin. Nyt on taikina alustettu. Kysy, miltä "taikina" tuntuu.



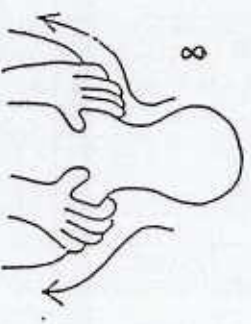
5. Naputtele "taikina" sormenpäillä kevyesti liiallisen nousemisen välttämiseksi. Pidäthän omat ranteesi rentoina!



6. Pehmeitä vielä "taikinaa" läpyttelemällä sitä kämmensyryillä rytmiikkäästi ja rennosti.



7. Koeta sitten "taikinan sitkoa" tarttumalla taikinaasta ja nostamalla sitä kevyesti ylöspäin pari kertaa.



8. Lopeta "leipominen" samoilla hellillä Hivelyillä kuin aloititkin. Jätä vielä hetkeksi omat kätesi lämpimäksi peitoksi "taikinan" päälle.

Höystä "leipomista" kauniilla, rauhallisella musiikilla tai mukavalla juttelulla. Hämmäri, tunnelmallinen ympäristö parantaa "taikinan" laatua.

Vain harjoittelemalla oppii "mestari-Leipuriksi" ja "taikina" olo opettaa myös, miltä leivonta tuntuu. Vuoroin "leipurina", vuoroin "pullana".