



Skapelsen - Massageberättelse

(Läs texten och gör rörelsen samtidigt...)

Alldeles i början av tiden skapade Gud himmel och jord...

Stryk med hela handen först mellan axlarna (himmel) och i ländryggen (jord)

Jorden var öde och tom

Stryk med hela handen en gör en cirkel på ryggen

Guds Ande svävade över vattnet

Stryk med fingertopparna som en vind över ryggtavlan

Gud sade: Varde ljus! och det blev ljus

Sätt händerna i ländryggen och för dem relativt snabbt och kraftfullt upp till axlarna (det blev ljus)

Gud skapade växter

Rita ett träd

Gud skapade djur

Vandra med fingrarna längs ryggraden, (pekfinger och långfinger på varje hand)

Gud skapade människan

Rita en streckgubbe

I sex dagar skapade Gud

Gå med knuten hand i sex steg längs ryggraden nerifrån och upp, låt händerna ligga kvar i höjd med skulderbladen...

På den sjunde vilade han

Låt de knutna händerna öppna sig och stryka upp på axlarna närmast halsen och ligga varmt och lugnt där.

Många år senare skapade han dig: För att du skulle finnas

Stryk med händerna ut på axlarna och en bit ner på överarmen och krama lite mjukt med handen.



