

'dansjes' bij de berachot (Anita Zonneveld en Hadassa Schrijver)

Sjema

sjema= hand achter je oor

jisraeel= met rechterhand cirkel beweging voor je maken om aan te geven dat je alle aanwezigen (als deel vh joodse volk + Jisraeel) bedoelt

adonai= stap naar voor

elohenoë= handen op borst

adonai= stap terug

echad= een één maken

Berachot

Beracha voor het brood

Baroëch=recht opstaan

ata= wijzen naar voren(jij)

adonai=stap naar voren

elohenoë=handen op borst

melech= driehoek(kroon) maken

ha olam= de wereld uitbeelden dus met je armen vanaf boven je hoofd een cirkel achter je schouder maken en dan weer je handen terug bij elkaar maken

hamotsi= vlechten

llechem= (stukje brood) afscheuren en naar mond brengen

min haärets= door knieën zakken en over grond wrijven

beracha voor de wijn

Baroëch=recht opstaan

ata= wijzen naar voren(jij)

adonai=stap naar voren

elohenoë=handen op borst

melech= driehoek(kroon) maken

ha olam= de wereld uitbeelden dus met je armen vanaf boven je hoofd een cirkel achter je schouder maken en dan weer je handen terug bij elkaar maken

bore peri= 'druiventros plukken' ter hoogte van middel/knie plukbeweging met rechterhand maken en optillen met linkerhand eronder

hagafen= uit 'kidoesjbeker' drinken.

Beracha voor boomvruchten

Baroëch=recht opstaan

ata= wijzen naar voren(jij)

adonai=stap naar voren

elohenoë=handen op borst

melech= driehoek(kroon) maken

ha olam= de wereld uitbeelden dus met je armen vanaf boven je hoofd een cirkel achter je schouder maken en dan weer je handen terug bij elkaar maken

boré perie = een appel uit een boom pakken

ha'ets= in de 'appel' bijten (kommetje in je hand bijten)

Beracha voor vruchten en groenten die
aan een plant of struik groeien of uit de aarde komen

Baroech=recht opstaan

ata= wijzen naar voren(jij)

adonai=stap naar voren

elohenoë=handen op borst

melech= driehoek(kroon) maken

ha olam= de wereld uitbeelden dus met je armen vanaf boven je hoofd een cirkel achter je schouder maken en dan weer je handen terug bij elkaar maken

bore peri= met een schep de grond omwoelen

ha'adama= 'wortel' uit de grond omhoog en laten zien

Beracha bij het aansteken van de sjabbatkaarsen

Baroech=recht opstaan

ata= wijzen naar voren(jij)

adonai=stap naar voren

elohenoë=handen op borst

melech= driehoek(kroon) maken

ha olam= de wereld uitbeelden dus met je armen vanaf boven je hoofd een cirkel achter je schouder maken en dan weer je handen terug bij elkaar maken

lehadliek= lucifer aansteken

ner= rechter kaars aansteken

sjel= linker kaars aansteken

sjabbat= handen voor je ogen