

Le Notre Père gestué

Une proposition des Pèlerins danseurs, à retrouver en vidéo sur le site de la catéchèse (**mettre le lien**).

Il est préférable d'introduire la prière gestuée par un temps préparatoire de retour au calme, de petits exercices de déplacements et de respiration. Il ne s'agit pas de faire des gestes sur un texte mais de prier de tout son être.

Nous conseillons de s'imprégner soi-même de la démarche, bien expliquée dans divers ouvrages (Gestes d'enfants, chemins de prière, de Zoé Nyssens et Véronique Sforza ; les Gestes simples d'une foi vivante, de Michaëlle Domain) ou mieux, par les ateliers proposés par les Pèlerins danseurs : <https://www.lespelerinsdanseurs.eu/>

Notre Père qui es aux cieux

Les bras s'ouvrent horizontalement vers l'extérieur pour signifier notre fraternité puis ils se tendent peu à peu vers le ciel rappelant les bras de l'enfant qui se tendent vers son père. Le visage suit le mouvement.



Que ton nom soit sanctifié, que ton règne vienne

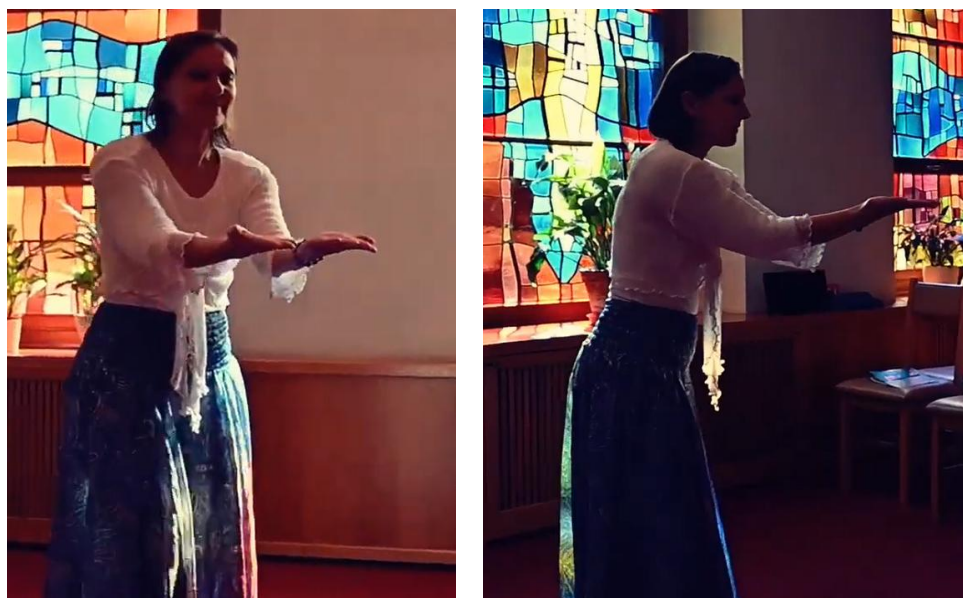
Lentement, les mains se rassemblent, l'une couvrant l'autre, et redescendent à la verticale pour se poser sur la poitrine.



Que ta volonté soit faite

Le visage s'abaisse doucement dans un geste d'acquiescement.

Et en même temps, on présente ses mains ouvertes devant soi tel un livre ouvert.



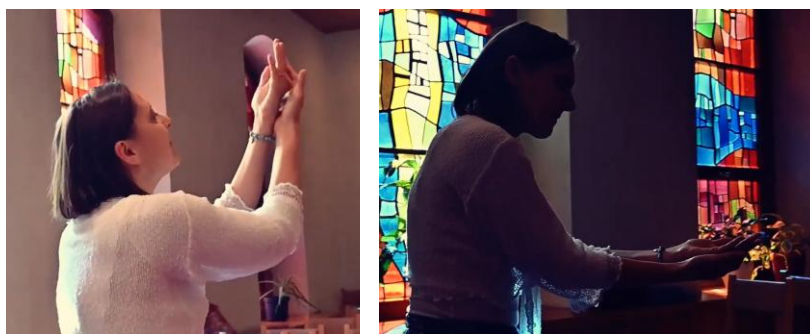
Sur la terre comme au ciel

S'abaisser, ouvrir ses bras, et – dans un mouvement – caresser le sol comme pour ramasser du sable, puis se relever en levant les bras au ciel. Le visage tourné vers le haut.



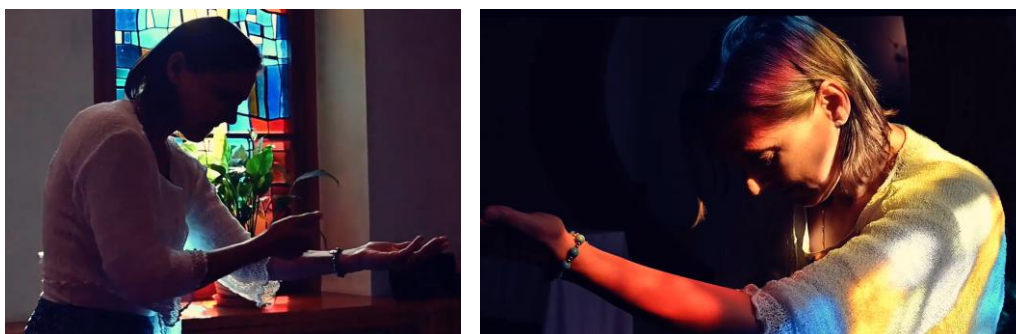
Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour

Les deux mains se tendent vers l'avant, l'une posée sur l'autre, comme pour recevoir la communion.



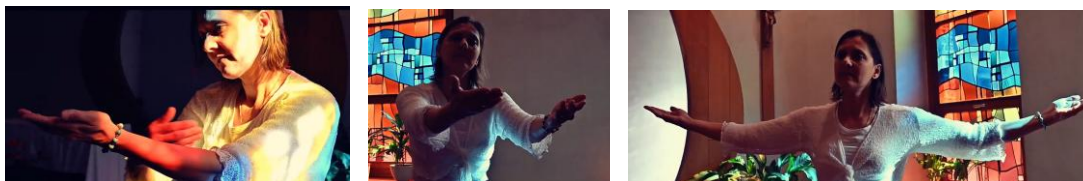
Pardonne-nous nos offenses

Une main se ferme en poing et se pose sur le cœur, tête baissée en repentir, pendant que l'autre main se présente en avant paume ouverte vers le haut.



Comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés

Dans un large mouvement d'inspiration, la première main se détache et le bras s'ouvre vers l'avant pour continuer le mouvement vers l'extérieur, suivi du même mouvement pour l'autre main : les deux bras étendus horizontalement, nous arrivons au geste de la croix, le lieu du pardon.



Et ne nous laisse pas entrer en tentation

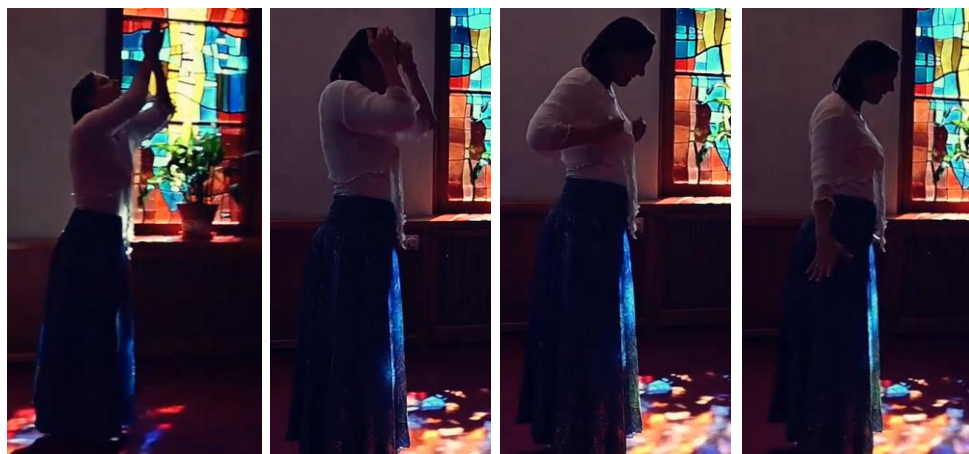
Les bras se replient légèrement, les mains se tendent vers le haut, en supplication et en accueil.



Mais délivre-nous du mal

Lentement, mains et bras montent comme une flèche ou un paratonnerre vers le ciel. On se tend vers le haut.

Puis, comme on se libère de chaînes, on redescend les bras le long du corps en un geste plus rapide.



Amen

Les 2 mains s'écartent un peu et s'ouvrent dans un geste de foi et d'acquiescement.

