

## Posturas y Gestos Corporales en la Misa

En la celebración de la Misa levantamos nuestros corazones, nuestras mentes y nuestras voces a Dios, pero somos criaturas compuestas tanto de cuerpo como de alma y es por esto que nuestra oración no está confinada a nuestras mentes, a nuestros corazones y a nuestras voces, sino que también se expresa en nuestro cuerpo.

Cuando todo nuestro cuerpo participa en nuestra oración, rezamos con toda nuestra persona, como espíritus personificados tal como Dios nos creó.

Durante la Misa asumimos diferentes posturas corporales: nos ponemos de pie, nos ponemos de rodillas, nos sentamos y también somos invitados, a realizar una serie de gestos. Estas posturas y gestos corporales no son meramente ceremoniales. Tienen un significado profundo, así, cuando se realizan con comprensión, pueden realzar nuestra participación personal en la Misa. De hecho, estas acciones representan la manera en que comprometemos nuestro cuerpo en la oración, que es la Misa.



---

# Posturas Corporales en la Misa

---

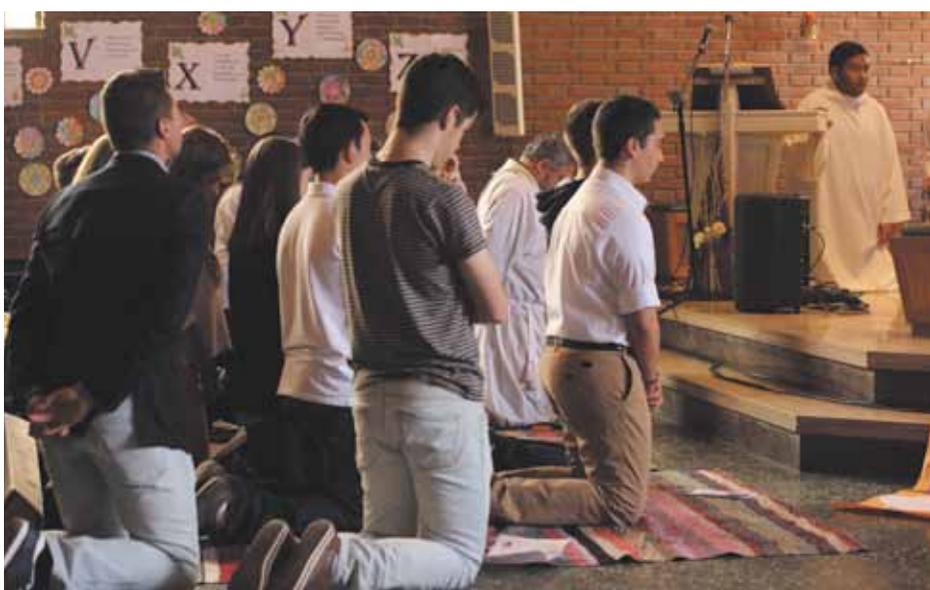
Cada postura corporal que asumimos en la Misa enfatiza y refuerza el significado de la acción en la que estamos participando en ese momento en nuestro culto.

## Ponernos de pie:



Ponernos de pie es un signo de respeto y honor, así que nos ponemos de pie cuando el celebrante, en representación de Cristo, entra y sale de la asamblea. Desde los inicios de la Iglesia, esta postura corporal ha sido interpretada como una postura de aquellas personas elevadas con Cristo y que están en la búsqueda de cosas superiores. Cuando nos ponemos de pie para la oración, asumimos nuestra estatura completa ante Dios, no con orgullo, sino con una humilde gratitud por las cosas maravillosas que Dios ha hecho al crearnos y redimirnos.

## De rodillas:



En los inicios de la Iglesia, la postura de rodillas simbolizaba la penitencia: ¡la conciencia del pecado nos derrumba! Durante la Edad Media, la posición de rodillas significaba que un vasallo le rendía homenaje a su amo.

Más recientemente, esta postura ha venido a significar adoración.

## Sentados:



La posición sentada es para escuchar y meditar, de esta forma, la congregación toma asiento durante las lecturas previas al Evangelio y puede, del mismo modo, sentarse durante el período de meditación que le sigue a la Comunión.

---

# Los gestos en la Misa

---

## Señal de la Cruz:



Es uno de los gestos más comunes, con la que damos inicio a la Misa, y con la que, en la forma de una bendición, ésta concluye.

Ya que, debido a Su muerte en la cruz, Cristo redimió a la humanidad, nos hacemos la señal de la cruz en nuestra frente, labios y corazones al inicio del Evangelio.

---

# Los gestos en la Misa

---

## Golpear nuestro pecho:



Durante el “Yo Confieso”, la acción de golpear nuestro pecho en el momento de formular las palabras “por mi culpa” puede fortalecernos y hacernos más conscientes de que nuestro pecado es por nuestra culpa.

## Genuflexión (doblar la rodilla):

Es un signo de honor, reverencia y respeto que hacemos a la presencia de Cristo Sacramentado en el tabernáculo. Al iniciar la celebración, el sacerdote y los ministros hacen una genuflexión frente al tabernáculo si éste se encuentra localizado en el santuario. Asimismo, el sacerdote hace tres genuflexiones doblando la rodilla derecha hasta el suelo durante la Plegaria Eucarística: antes de mostrar a la asamblea el pan y luego el cáliz y nuevamente al hacer la invitación a la asamblea a tomar la sagrada comunión y antes de que el mismo reciba el sacramento.

## Inclinación (del cuerpo y/o la cabeza):



Es también una señal de reverencia. Reconocemos el altar como un símbolo que representa a Cristo, por lo tanto, el sacerdote y los ministros hacen una reverencia frente al altar en la procesión de entrada y al final de la Misa. Durante la profesión de fe (el Credo), inclinamos la cabeza al pronunciar las palabras que conmemoran la Encarnación: “que fue concebido por obra del Espíritu Santo, nació de Santa María Virgen y se hizo hombre”. Este gesto significa nuestro profundo respeto y gratitud a Cristo, que se humilló asumiendo nuestra condición humana para salvarnos.

## Saludo de la paz:

Este intercambio es simbólico. Compartir la paz con las personas a nuestro alrededor representa para nosotros y para ellos la totalidad de la comunidad de la Iglesia y de toda la humanidad.



Saludo de la paz

---

# Sentido Teológico-práctico de las posturas y gestos

---

Además de servir como un medio en la oración de los seres compuestos de cuerpo y alma, las posturas y los gestos corporales que hacemos en la Misa cumplen otra función muy importante. La Iglesia ve en estas posturas y gestos corporales comunes tanto un símbolo de unidad de aquellos que han venido a reunirse para rendir culto como un medio para afianzar dicha unidad.

La Iglesia deja bien claro que nuestra unidad en las posturas y gestos corporales son una expresión de nuestra participación en un Cuerpo formado por las personas bautizadas con Cristo, nuestra cabeza.

