

Shabbat Menucha

שבת מנוחה

Paroles : Shabazi Shalom

Musique : Medina Eitamar

Chorégraphie : [Shiker Israel](#) - 1983

Commentaires : 3ème danse d'Israel Shiker.

שבת מנוחה

ליבי ביום שבת יבין בחידות
גם מתמול אכין שלוש סעודות
אזכיר שבח לאל הרבה להודות
ואזמרה בשבח ודבר תהילה.

שבת מנוח היא
לבני סגלה
מה טוב ומה נעים
בואך בחמלה .

מיום אשר ברא שוכן שחקים
ארץ ושמים כונן והקים
וביום שביעי נח ויצו חשוקים
שמרו ליום שבת כל הקהילה.

שבת מנוח היא
לבני סגלה
מה טוב ומה נעים
בואך בחמלה .

שבת מנוחה

לְבִי בְיוֹם שַׁבָּת יָבִין בְּחִידוֹת
גַּם מִתְמוּל אָכִין שְׁלֹשׁ סְעוּדוֹת
אֲזָכִיר שְׁבַח לְאֵל אֲרָבָה לְהוֹדוֹת
וְאֲזַמְרָה בְּשַׁבַּח וּדְבַר תְּהִלָּה

שַׁבַּת מְנוּחָה הִיא
לְבָנֵי סִגְלָה
מָה טוֹב וּמָה נְעִים
בּוֹאֵךְ בְּחֻמְלָה

מִיּוֹם אֲשֶׁר בָּרָא שׁוֹכֵן שְׁחָקִים
אֶרֶץ וְשָׁמַיִם כּוֹנֵן וְהַקִּים
וּבְיוֹם שְׁבִיעִי נָח וַיֵּצֵא חֲשׂוּקִים
שְׁמָרוּ לְיוֹם שַׁבָּת כָּל הַקְּהָלָה

שַׁבַּת מְנוּחָה הִיא
לְבָנֵי סִגְלָה
מָה טוֹב וּמָה נְעִים
בּוֹאֵךְ בְּחֻמְלָה

Psaume 133

הִנֵּה מָה טוֹב וּמָה נְעִים
שַׁבַּת אַחִים גַּם יַחַד.

Hine matov umana'im
Shevet achim gam yachad.

Voici comme il est bon et agréable
Pour des frères de demeurer ensemble.

[ז] zachar = masculin

[נ] nekva = féminins

Shabbat, shabatot	le shabbat	[נ]	שבתות, שבת
Menucha, menuchot	le repos, la tranquillité	[נ]	מנוחות, מנוחה
Lev	le cœur	[ז]	לב
Yom, yamim	un jour	[ז]	ימים, יום
Lehavin, hevin	comprendre		הבין, להבין
Chida, chidot	une énigme	[נ]	חידות, חידה
Gam	aussi		גם
Tmol	hier		תמול
Lehachin, hechin	préparer		הכין, להכין
Shalosh	trois		שלוש
Se'uda, se'udot	un repas	[נ]	סעודות, סעודה
Lehazkir, hizkir	rappeler, commémorer, nommer		הזכיר, להזכיר
Shevach la'el	Dieu merci !		שבח לאל
Shevach, shvachim	une louange, une éloge	[ז]	שבחים, שבח
El	Dieu		אל
Arbe	beaucoup		הרבה
Lehodot, vida, modeh	confesser, admettre		וודה, מודה, להודות
Lezamer, zimer	chanter		זימר, לזמר
Davar, dvarim	une parole	[ז]	דברים, דבר
Tehila, tehilot	la gloire, la louange	[נ]	תהילות, תהילה
Ben, banim	un fils, un garçon	[ז]	בנים, בן
Sgula, sgulot	un trésor, un bien précieux	[נ]	סגלות, סגלה
Ma	que, comme, combine		מה
Tov, tova	bon		טובה, טוב
Na'im, ne'ima	agréable		נעימה, נעים
Bo	la venue		בוא
Chemla, chemlot	la pitié, la miséricorde	[נ]	חמלות, חמלה
Asher	qui, que		אשר
Livro, bara	créer		ברא, לברוא
Lishkon, shachan	résider, habiter		שכן, לשכון
Shchakim	les cieux	[ז]	שחקים

Eretz, artzot	un pays	[נ]	ארצות, ארץ
Shamayim	le ciel	[ז]	שמים
Lechonen, konen	établir, constituer		כונן, לכונן
Lehakim, hékim	élever, ériger		להקים, הקים
Shvi'i	septième		שביעי
Lanuach, nach	se reposer		נח, לנוח
Letzavot, tziva	commander		ציווה, לצוות
Chashuk	aimé, chéri, précieux		חשוק
Lishmor, shamar	garder		לשמור, שמר
Kol	tout, chaque		כל
Kehila, kehilot	une assemblée	[נ]	קהילות, קהילה

Shabat menucha

Libi beyom shabbat yavin bechidot
Gam mitmol achin shalosh se'odot
Azkir shevach lael arbe lehodot
Va'zamera vishvach udvar tehila.

Shabat menucha hi

**Livnei sgula
Ma tov uma na'im
Boech bechemla.**

Miyom asher bara shochen shchakim
Eretz veshamayim konen vehekim
Uveyom shvi'i nach vayetzav chashukim
Shimru leyom shabat kol hakehila.

Shabat menucha hi...

Le repos du Shabbat

Le jour du Shabbat, mon cœur comprendra des mystères,
La veille, aussi, je préparerai trois repas.
Je me rappellerai, Dieu merci,
Je chanterai avec louange et éloge.

**Le Shabbat est jour de repos
Pour les fils de prédilection.
Comme ta venue dans la miséricorde
Est bonne et agréable.**

Depuis le jour de la création, il habite les Cieux,
Il a établi et érigé la terre et le ciel.
Le septième jour il s'est reposé et a commandé à ses aimés
Que toute la communauté garde le jour du Shabbat.

Le Shabbat est jour de repos...

Formation : en cercle, face au centre, position V.

Déroulement :

- A.m.1 1 p. yéménite du P d.
m.2 1 p. yéménite du P g en faisant $\frac{1}{2}$ tour à d (p. du P à g, p. du P d derrière le P g en faisant $\frac{1}{4}$ de tour à d, puis en faisant encore $\frac{1}{4}$ de tour, poser le P g à g).
m.3-4 idem m.1-2 (donc d'abord face vers l'extérieur puis vers l'intérieur).
m.5-6 2 p. de polka glissés en avant vers le centre : d, g.
m.7-8 4 p. marchés en arrière, départ P d (mains croisées en X devant la poitrine et claquer des doigts à chaque p.).
m.9-16 idem m.1-8.
m.17 1 tour à d en 2 p. marchés : d, g.
B.m.1-4 4 p. yéménites, départ du P d.
m.5 saut debka à g :
t.1 petit saut Ps joints en fléchissant les Gx et en tournant légèrement le corps vers la g.
t.2 petit saut Ps joints en redressant les Js et en faisant face au centre.
m.6-7 2 p. de polka glissés en avant vers le centre : d, g.
m.8-9 4 p. marchés en arrière, départ P d. (mains en X et claquer des doigts à chaque p.).
m.10-13 id. m.1-4.
m.14 1 tour à d en 2 p. marchés : d, g.
m.15 idem m.5 mais saut debka à d (se tourner vers la d).
m.16-19 idem 6-9. A la fin, se lâcher les Ms.
C1.m.1.t.1 1 p. du P d latéralement à d en écartant les Bs.
t.2 croiser et poser P g devant P d, en croisant les Ms en X en claquant 1 fois des doigts à chaque p.
m.2 1 tour à d en 2 p. marchés : d, g.
m.3-4 idem m.1-2.
m.5 balancement du Tr vers la d puis vers la g.
m.6 1 p. yéménite à d.
m.7 balancement du Tr vers la g puis vers la d.
m.8 1 p. yéménite à g.
C2. idem C1.

Variantes :

- 1) C.m1 Loui Tucker frappe 2 x des Ms (sur la vidéo de Youtube : <http://www.youtube.com/watch?v=U0meSK4p5R8> (Loui Tucker enseigne la danse lors du Festival Camellia, en 2008 ; 2 min 38))
- 2) Selon les vidéos, le saut debka se fait quasi sans sauter ou avec vigueur.
- 3) Certains danseurs accompagnent les claquements de doigts de balancement des Bs et du Tr alternativement vers la d puis vers la g.

Description : Michel PIERRE, juillet 2010

Shabbat Menucha

Title: Sabbath Rest

Choreographer: Israel Shiker

Year: 1983

Type: Circle

Part I

1-2 Yemenite R (sway R, L, cross R over)

3-4 Yemenite turn L (half turn) to face out (sway on L at a slight diagonal, sway R at a diagonal facing more towards the opposite direction, cross L over R completing the half turn to face out)

5-8 Repeat counts 1-4, beginning facing out, ending facing in

9-12 Cha cha R in towards center, cha cha L in towards center

13-16 Walk back to original circle in 4 steps, RLRL

Part II

1-2 Two step full turn over R shoulder, RL

3-10 Four Yemenites: R Yem, L Yem, R Yem, L Yem

11-12 With the feet together, bend the knees and slightly turn body to the L, straighten up

13-16 Cha cha R in towards center, cha cha L in towards center

17-20 Walk back to original circle in 4 steps, RLRL

21-28 Four Yemenites: R Yem, L Yem, R Yem, L Yem

29-30 Two step full turn over R shoulder, RL

31-32 With the feet together, bend the knees and slightly turn body to the R, straighten up

33-36 Cha cha R in towards center, cha cha L in towards center

37-40 Walk back to original circle in 4 steps, RLRL

Part III

1-2 Open R, cross L over

3-4 Two step full turn over R shoulder, RL

5-8 Repeat 1-4

9-10 Sway R, sway L

11-12 Yemenite R

13-14 Sway L, sway R

15-16 Yemenite L

Structure: Part I twice, Part II once, Part III twice, etc. The last time through the dance, after Part III is done twice, go back to Part II and do it once. Finish the dance with the first 4 counts of Part III.