

"From Sinai to Ethiopia: The Halakhic and Conceptual World of Ethiopian Jewry"

by Dr. Sharon Shalom p.95

Swaying during Prayer

Ethiopian Halakhah

Swaying was not practiced at all. Further, swaying was considered a frivolous practice, far from an expression of respect or awe. Swaying during prayer was comparable to the actions of one who was mentally unstable, or of a drunk who could not stand up straight.

Using our Arms

<https://medicalxpress.com/news/2018-10-ritual-orthodox-jewish-men-heart.html>

Researchers say ritual for orthodox Jewish men may offer heart benefits October 11, 2018, University of Cincinnati Academic Health Center

שולחן ערוך אורח חיים הלכות ברכות השחר ושאר ברכות סימן מח
אומרים פרשת התמיד, ופסוקי קרבן שבת אומרים אצל פרשת התמיד, ובו סעיף אחד.
סעיף א
הגה: א) א' {א} ואומרים א' פרשת (א) [א] התמיד, (במדבר כח, א - ח) א' וי"א ב' [ב]
סדר המערכה ורבון העולמים אתה צויתנו וכו', ואם אי אפשר לאומרו (ב) בצבור יכול
לאומרו בביתו (ג) ולחזור פרשת התמיד לבד עם הצבור, (ד) א ג' [ג] ב' ויכוין בפעם השניה
ג' [ג] כקורא בתורה (טור)
ונהגו המדקדקים ד להתנועע בשעה שקורין בתורה, דוגמת התורה שנתנה ברתת,
וכן (ה) בשעה שמתפללים, על שם: כל עצמותי תאמרנה יי מי כמוך (תהילים לה,
(י) (אבודרהם)

תהלים פרק לה פסוק י
כָּל עֲצָמוֹתַי תֹּאמְרָנָה יְקֹךָ מִי כָמוֹךָ מִצִּיל עֲנִי מִחֲזָק מִמֶּנּוּ וְעֲנִי וְאֶבְיוֹן מִגִּזְלוֹ
10 All my bones shall say: 'LORD, who is like unto Thee,
who deliverest the poor from him that is too strong for him, yea, the poor and the
needy from him that spoileth him?'

Reenactment of Focus Enhancement

משנה ברורה סימן מח ס"ק ה
(ה) בשעה שמתפללים - ויש [א] פוסקים שחולקין ע"ז ואומרים **דבתפלה אין להתנענע ורק בפסוקי דזמרה וברכת ק"ש ולימוד התורה אפילו שבע"פ המנהג להתנענע**. וכתב המ"א דעביד כמר עביד דעביד כמר עביד. והכל לפי [ב] מה שהוא אדם אם מכוין היטב ע"י תנועה יתנענע וא"ל יעמוד כך **ובלבד שיכוין לבו**. וקצת

מתנענעים תנועה משובשת שהגוף עומד על עמדו רק בראש הופך פעם לימין ופעם לשמאל דרך גאווה [ג] אין לעשות כן:

The Body prays and is the Prayer

מלבי"ם תהלים פרק לה פסוק י

(י) כל עצמותי תאמרנה, ר"ל כי הדבר שבו נעשה הנס הוא האומר והמעיד על הנס, ובאשר נעשה לי נס בכל עצם מעצמותי ובכל אבר, שכ"א מאבירי היו בסכנה מיוחדת, וא"כ כל עצמותי יעידו על שה' אין כמוהו,

שולחן ערוך אורח חיים הלכות תפלה סימן צה

כיון איבריו בשעת תפלה, ובו ד' סעיפים.

