

*"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 מה  
אומרים פרשת התמיד, ופסוקי קרבנו שבת אומרים אצל פרשת התמיד, ובו סעיף אחד.

סעיף א הגה: א) {א} ואומרים א] פרשת (א) [א] התמיד, (במדבר כח, א - ח) א} ו"א ב] ב סדר המערכת ורבון העולמים אתה צויתנו וכו', ואם אי אפשר לאומרו (ב) בצבור יכול לאומרו בביתו (ג) ולהזור פרשת התמיד בלבד עם הצבור, (ד) א] ב} ויכוין בפעם השנייה ג] כ庫רא בתורה (טור)

ונהגו המדקדקים ד להתנווע בשעה שקורין בתורה, דוגמת התורה שנתנה ברתת,  
וכן (ה) בשעה שמתפללים, על שם: כל עצמותי תאמרנה י"י מי כמוך (תהלים לה,  
ר) (אבודרham)

### **תהלים פרק לה פסוק י**

**כל עצמותי תאמרנה יקוך מי כמוך מאייל עני מחזק מפפו ועני ואביוון מגלו**

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 מה ס"ק ה

(ה) בשעה שמתפללים - ויש [א] פוסקים שחולקיו ע"ז ואומרים דבתפלה אין להתנענע וرك בפסוקי דזמרה וברכת ק"ש ולימוד התורה אפילו שבע"פ המנהג להתנענע. וכותב המ"א ודבעיד כמר עביד ודבעיד כמר עביד. והכל לפי [ב] מה שהוא אדם אם מכוין היטב ע"י תנועה יתנענע וא"ל יעמוד כך ובלבד שיכוין לבו. וקצת

מתנענים תנועה משובשת שהגוף עומד על עמדתו רק בראש הופך פעם לيمין ופעם לשמאלי דרך גואה [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 מאבורי היו בסכנה מיוחדת, וא"כ כל עצמותי יעדו על שה' אין כמוهو,

**שולחן ערוך אורח חיים הלכות תפלה סימן צה**  
כיוון איבריו בשעת תפלה, ובו ד' סעיפים.

