

# נענוע היהודים בשעת התפילה והלימוד

זיסמן מונטנר

האספורט, ולא עוד, אלא שיש לראות את זה כהפכו של זה. הרי באספורט יש צורך להיאבק עם כוחות-נגד ומכשולים היצוניים מתוך הפעלת כמה וכמה כוחות-התנגדות פנימיים, וזאת אומרת — להיאבק מתוך מתיחות, — ואילו בהתעמלות הרית-מית יש להיאבק בראש-וראשונה עם המעצורים הפנימיים ולהתגבר על מצבי המתיחות.

עלידי פורקן-המתיחות והתנועה הבאה אחריו, וכן עלידי עיצוב דמותה של עצם החווייה בכוח שינויי מצבי-הגוף בתוך החלל (מרי ויגמאן), אדם זוכה, מתוך הבגרות שהתעמלות אוצלת לו, לא רק לתמורה במצב הגופני, אלא גם לשינוי-החיייה כללי של האישיות, מן הקצה אל הקצה. נמצא כי המתפללים והחסידים עושים אותו דבר עצמו שעושים בעלי ההתעמלות הריתמית. משום כך מכנה אני זה-כבר את אנשי הכת הזאת בשם „חסידים מתעמ-לים“. גם כאן גם שם אחד הוא העקרון: סילוק מצבי-המתיחות במידה מרובה ככל האפשר (תפוגה ושחרור) ושאיבת חיים חדשים עלידי הריתמוס, השגת מידת-ההשתוות, התפשרות עם העולם והסביבה ויצירת קשרים עם. עלידי התנועות הריתמיות אדם מגיע לכלל ערכי-חווייה יותר נעלים, מן הבחינה הנפשית, והוא נעשה יותר מסוגל לקבל הנאה מן החיים וזוכה לתענוגות, שאינם גופלים בחלקו, אם התנועות הרית-מיות זרות לו.

דבר זה יש להשיגו, אנב, גם עלידי תרגילי נשימה מכוונים לתפוגה ולקצב-נשימה ריתמי. נראה הדבר, כי העיקר, בשעת מעשה, הוא לא דרך-הנשימה הנכונה, אלא הריתמיקה, המביאה ממילא גם לידי נשימה נורמלית ולהורמת הדם אל כל חלקי הגוף במידה שווה.

כל מה שיש לומר על-אודות פעולת התפוגה, הש-לטת הפאסיביות ומסיכת השכרון של המונוטוניות, על המנגינה ושאר אמצעים משכרים, מצד אחד, ועל-אודות כוח-ההחייאה הפרודוקטיבי של הריתמוס, של המחול ושל ההתעמלות, מצד שני, יש לתת עניין, בלי כל הסבר גוסף, גם לנענועי-הגוף הריתמיים. כאן פועלים בצוותא חדא מצב-השכרון והכוח-ההדחף, הפורקן וההתמוגות עם העולם, ונוסף על כל זה גם קבלת רשמים מחויות חדשות. מבחינה פסיכולוגית הרי נענועי-הגוף הריתמיים שייכים לשטח זה בהחלט.

אמנות קרובה לאמנות-המחול היא ההתעמלות הריתמית. סברה, שאין חולקים עליה, כי העקרון היסודי שלה, כמו גם בנוגע למוסיקה, הוא דבר פעולת ההתרה והפורקן שלה לגופו ולרוחו כאחד. אסכולות שונות עמלות להחזיר על ידיה לאדם את „ריתמוס-החיים הטבעי“ שלו (דוינקאן, דאלקרונ). הכוונה היא, שעל-ידי הריתמיקה, יחד עם חויות אסתטיות ואתיות, יזכה האדם לצורת-עצמיות הרמונית. רודולף בודץ מבסס את עקרון סברתו על הסכין-המתיחות מבחינה התעמלותית. לפי דעתו, האדם המודרני מתפתח מתי-גוק בעל ריתמיות טבעית ובלתי-מקולקלת למבוגר שתנועותיו נקבעו במסמרות של אונס שבחינוך ומעיובים לאי-ספור במסגרת הציוויליזאציה. חינוך זה גורר אחריו מיני מתיחות (קומפלכסים). בודץ, המצטרף בנידון זה למהלך דעותיו של לודוויג קלא-גאס, מסיק מכאן שהאדם שאין לאל ידו לכלכל את תנועותיו חליפות, מתוך מתיחות ותפוגה נורמאליים, מבזבז עקב זה, כל הזמן, כוח-עצבים במידה מרובה יותר מכפי הדרוש. בגלל זה באות כל אותן „מתיחות-יותר עצבניות“ של זמננו, ועמן כל תופ-עות המעוכבים, הכרוכות בהן. „מתיחות-יותר“ אלה יש לראותן לא רק כתופעות נפשיות ורוחניות, אלא גם כתופעות גופניות, במובן מיכני פשוט. הרווחה הבאה עלידי התפוגה שבהתעמלות יש בה כדי לרפא מצבים אלה, כגופניים כנפשיים. מתוך כך מתחזקים קשריו של אדם עם הזולת, הוא בא לידי הרמוניה ביחס לסביבתו ולאילוהיו וזוכה למנוחת הנפש ולנחת רוח. כי „האדם השרוי במתיחות יושב בדד ואינו מרוצה לעולם“.

גוסף על עקרון התפוגה מייחס בודא ערך של יסוד עיקרי בעיצוב-הדמות לתנועת התנופה (רודולף בודא): „התעמלות של הביטוי“, ח"א וח"ב, מינכן 1926). ואשר לפורקן, פירושו בפיו לא סילוקם של כל מיני המתיחות, — כי דבר זה מן-הנמנע הוא מבחינה פסיכולוגית — אלא סילוקם של מתיחות-יותר ומצבי-מתיחות המוטעים, אשר עוכבים גרמום ועשאוים קבע באדם. בפעולת-סילוק זו יש תפקיד-סיוע חשוב מאוד למוסיקה.

אם נזכור את דבר פעולת הפורקן וההחייאה שאנו מייחסים למנגינה ולריקוד, נמצא, כי מושגים אלה יש לתתם עניין גם להתעמלות. מבחינה זו אין לר-אות בשום פנים זהות בין ההתעמלות הריתמית ובין

קדשו של אלוהים, בתקופה יותר מאוחרת, או מהם-  
 נייתו לצד מקום-המקדש בדמיון בלבד, בתקופה עוד יר-  
 תר מאוחרת. נוסף על זה יש לראות בתנועה זו משום  
 ביטוי פסיכולוגי לשאלה שבשירה-תפילה של ר'  
 יהודה הלוי: "יה! אנה אמצאך ואנה לא אמצאך ז"  
 שני סוגי הנענועים גם יחד הם יסודות-שיר  
 של ריקוד-הפולחן, שהיה משמש לפנים תפילה,  
 כשהוא לעצמו, ובזמנים יותר מאוחרים היה מלווה  
 את התפילה.

כיוון שהאדם, ובפרט אדם שמחשבתו פרי-  
 מיטיבית, אינו מסוגל לבטא את הכל, וביחוד את  
 משאלות לבו, במלים מפורשות, הריהו אחוז, מתוך  
 חוסר-האונים הוה, בכל שאר אמצעי-הביטוי הגופניים,  
 המשמשים את הנפש, ובראש-ראשונה בתנועת-הגוף,  
 כדי לסייע בזאת ללידת המחשבה, הביטוי של גע-  
 גועי נפש.

היהודים, בפרט, נאחזו באמצעי פשוט זה,  
 המתור על פי חוקי הדת, כדי להיבד אל שכרון  
 הנפש בדבקותה, הנחוץ לכל תפילה, כיוון שהיו  
 נטולים כל אמצעי גופני אחר (כגון קדושת בתי-  
 כנסיה ענקיים, זמרת מגרפה ומוסיקה, צלצול הפע-  
 מונים, תמונות ופסלים, סמלי האלוהות, צלב, קטורת  
 וכיוצא בזה). האמצעי הגופני היחיד, שרשאים היו  
 להשתמש בו, היה קולו של החון נעים-הומירות,  
 כיסוד המוסיקלי האחד המלווה את התפילה, —  
 ונענוע-הגוף, הנענועים — בריתמיות שבהם ובמנגינה,  
 המלווה אותם, וכן בעצם מהותם כיסוד-שיר של הרי-  
 קוד — מכילים בקרבם את כל הפעולות, המביאות  
 פורקן והתעוררות, התלהבות ותמורה (שבשניו דמות-  
 הנפש), שמצאנו לגבי המנגינה והריתמוס, המחול  
 וההתעמלות הריתמית. נמצא כי נענוע-הגוף יש  
 בהם כדי להעלות אף הם בקסמיהם הוויה דומה לזו  
 השנויה לגבי מנגינה וריתמוס, כלומר — מצב של  
 שכרון, "דבקות", "כוונה", הדרוש כדי לסלק מעל  
 האדם את כל הפעוט והאישי-גרידא, כדי להתמזג עם  
 נשמת העולם, עם אלוהים, כדי שיהיה מוכן להעפיל  
 לקראת האינסופי הנעלם והנצחי, בלא עיכוב והפרעה  
 מצד השכל.

יש להבחין תמיד בין נענוע-הגוף 190 ונטאניים,  
 הבאים שלא מדעת ומלולים כמאליהם את גופו של  
 העומד בתפילה, ובין נענועים בכוונת-תחילה,  
 שהמתפלל מפעילם במחושב כדי להכניס את עצמו  
 בחזקה להתדבקות באלוהים, וכדי להקים כמין חיץ  
 בינו ובין העולם החיצון ולשפוך את שיחו, מתוך  
 כוונת-הדבקות הזאת, בפסוקי תפילה אשר למראית-  
 עין, אין ביניהם קשר, ואינם מצוות אנשים מלומדה  
 או כתובה. מלבד זה, דין ההבדל בין הנענועים הספונ-

מבחינה פולחנית ותרבותית יש בהם גם משום כוח-  
 תורשה פועל (אטאויזם) וגם משום יסוד-שיר של  
 פעולות שבכור, כי, בתחילה היתה לה לתנועת-הגוף  
 הזאת, על כל פנים בעבודה (בתפילה) של היהודים,  
 צורה של כריעה (על הברכיים) ואולי גם של קידה  
 (השחת הראש) ושל השתחויה (אפיים ארצה), כפי  
 הנהוג בין עבד לאדוניו (השווה ברכות ל"ד, ב', סוף:  
 "הוא, כלומר, ר' הגן בן דוסא) דומה כעבד לפני  
 המלך, ואני (כלומר, ר' יוחנן בן זכאי) כשר לפני  
 המלך". והכוונה היא: תפילת העבד יכולה להיות  
 רבת תחנונים והפצרה יותר מתפילת השר). — בתחיי-  
 לה היו כורעים עם כל ברכה וברכה של תפילת שמר-  
 גה-עשרה (כפי שמסתבר מתוך מקום אחד במס'  
 ברכות, ל"ד, א' — ל"ד, ב': "כהן גדול בסוף כל  
 ברכה וברכה"). אחרי-כן היו כורעים רק "באבות  
 ובהודאה". ר' אברהם, בנו של הרמב"ם ("תשובות",  
 הוצאת א. ה. פריימאן, עם תרגומים מאת ש. ד.  
 גויסיין ירושלים, 1937, פרק 62) כתב עוד בתחילת  
 המאה השלוש-עשרה:

"וכן זה שחייבו בכריעה או בשחייה באבות  
 תחילה וסוף ובהודאה תחילה וסוף, לומר, שלא יהא  
 פחות מזה לא לאסור ממנו, תדע שלא נתכוונו אלא  
 להקל על הציבור, שאין בהן כוח לסבול יותר מזה.  
 שאמרו, כיון שנענע בראשו, שוב אין צריך, ובכהן  
 גדול, שהוא יכול לסבול החומרא, הצריכוהו לכרוע  
 בסוף כל ברכה וברכה, ולא מפני שלא חייבו בכריעה  
 אלא באבות תחילה וסוף, והודאה תחילה וסוף, נאסור  
 על מי שיכרע יתר או ישתחוה, שאם כן נמצא רבי  
 עקיבא על דברי חכמים, שהיה בתפילתו אדם מניחו  
 בזווית זו ומוצאו בזווית אחרת מפני הכריעות וההש-  
 תחויות, שהחכמים לא חייבו בזה, ולא קבעו אותו —  
 שהרי ר' עקיבא בציבור היה מקצר ועולה — — —  
 וכן ברב, דלא נפל אאנפיה בהדי ציבורא, לא מטרח  
 ציבורא וכו'".

הכוונה היתה איפוא רק להקל על הציבור, אך  
 איסור לכרוע עם כל ברכה לא היה גם אחרי-כן.  
 וכשם שחזלו אחרי-כן ליפול אפיים ארצה בשעת  
 תחנון, אלא שהאנשים הנכבדים הסתפקו בהשחת  
 הראש (מעלי), בקידה, כך נשאר גם מן הכריעות,  
 ההשתחויות והקידות הרגילות רק רמז בלבד: הלא  
 הם נענוע-הגוף, דברים אלה אמורים בנענועים  
 מפנים לאחור.

אשר לנענועים מצד אל צד, הריני רואה בהם  
 אטאויזם ויסוד-שיר (רודימנט) כאחד. כיסוד-שיר  
 נשאר נענועים אלה מהפעלת-סיבוב-הגוף (circuit  
 gere corpus) מצד אחד, ומהפניית הגוף לעבר  
 השמש במהלכה, מצד שני; וכן מהפנייתו אל מעון

של מגע־ומשא עם העולם, שאנחנו, בני־האדם קצרי־הראות, עדיין לא עמדנו עליהם אלא במקצת.

בנוגע לעמיה־המזרח, המתנענעים בתפילתם, מספר דוקס (בחיבורו המעניין „אוריגנס“, ה', עמ' 707) על־אודות הארמינים, שהם מתנענעים כמו היהודים. בני־כת סופי מתנענעים, קופצים ורוקדים (האמאָר, תולדות המליצה הפרסית, 1818). כמה כיתות מבני־ערב בארץ־ערב, במרוקו, באספמיה ושאר מקומות באירופה, מתנענעים, למרות האיסור המפורש שה' טיל מוחמד על נענוע־הגוף. קאָר פּוֹרטר (ספריית תיאורי המסעות החשובים, ווימאר, 1823, כרך 35, עמ' 416) מספר, כמובא בספרו של דוקס, על־אודות הפרסים: „הפרסי נדמה לו, כי בלי נענוע־גוף של מסתורין, כאלה לא יוכל ללמוד שום דבר“. אפס כי אין העמים האלה יודעים להסביר את דבר הנענועים הללו ואת התפתחותם ההיסטורית. אוסף־התנועה עובר בירושה מדור לדור. כל דור סומך בנידון זה על הדור הקודם, וזה נימוק מספיק לו.

המקורות הקדומים ביותר לעניין נענוע־הגוף בספרות ישראל נמצאים בתנ"ך, אך הם מעטים ודלים ואין בהם אלא רמזים בלבד. בספר שמות, כ', י"ח, כתוב: וכל העם רואים את הלפידים ואת קול השופר ואת ההר עשן, וירא העם וינעו, ויעמדו מרחוק. בתהלים, פרק ל"ה, י', נאמר כל עצמותי תאמרנה ה' מי כמוך. במקום אחר נאמר: והנה יד נענה בי ותניעני על ברכי וכפות ידי (דניאל י', י'). בתלמוד נזכרים נענוע־הגוף ראשונה במסכת ברכות, כ"ח, ב': „א"ר תנחום אמר ריב"ז: המתפלל צריך שיכרע עד שיתפקקו כל חוליות שבשדרה; עולא אומר, עד כדי שייראה איסר כנגד לבו, רבי הנינא אמר, כיוון שנענע בראשו, שוב אינו צריך“. מכאן ברור, כי הנענועים באים כדי לצאת ידי חובת כריעה והש' תחוויה. במקום אחר (שבת, ק"ד, א') נאמר: „גיתנה תורה במנוח ראש“ (כלפי הפסוק בשמות: וירא העם וינעו), ומכאן שכבר בזמן ההוא היו נענוע־הראש מנהג מקובל, אלא שעוד ביקשו הסבר לדבר. רש"י מבאר: ברתת ובעונה יתרה.

ברוריה, זוגתו החכמה של ר' מאיר, דרשה מר' יוסי הגלילי שיהא קורא בתורה בכל רמ"ח אברי גופו (ערובין, ג', ב' — ג"ד, א'): „כתוב ערוכה בכל ושמורה. אם ערוכה במאתים ומ"ח אברים שלך משמרים, ואם לאו, אינה משמרת“. בפס"קתא רבתי, פרק ל"ז, לפסוק „שש אשוש“, נזכר דבר נענוע־הראש באומות־העולם, לאמור: „שבכל יום ויום היו אר מות־העולם מחרקין שניהם ומרמזים בעיניהם ומנעני עים בראשיהם ומפסידין בשפתותיהן“ (לענין הכתוב

טאניים ובין נענועים ככונת מכוון כדין ההבדל בין התפילה הנובעת מאליה מן הלב, ובין התפילה המלא־כותית, הנאמרת לפי מצות ההכרה.

לא רק היהודים מתנענעים בשעת תפילתם ובעת תלמוד התורה, אלא גם כמה עמים מורחיים אחרים עושים כן. במידה שניב־השפתים שונה בעמים וג' זעים שונים, בה במידה שונה גם אופן נענועיהם וקצב תנועות־הגוף (הריתמוס) בשעת הנענועים. הללו מתנענעים בכל שלג־גופם העליון, ממתניהם ומעלה, והללו עושים נענועיהם רק בראשם בלבד. ויש אחרים שעושים תנועות־נענועים בורעותיהם בלבד, או מצרפים תנועות של אבריהם העליונים, כמין סיוע, אל נענוע־הגוף האחרים. אצל רובם נטוי ציד הנענועים בקו אופקי, אצל מיעוטם במאונך. כשם שקשה, וכמעט נבצר מן המוסיקאים האירוי־טיים לציין בדיוק, במקום הראוי, בתוך תוי המנגינה, את תני הטאקטים במנגינת־התפילה המורחית, מת־מת הפתיעות והחטיפות של רחשי־הלב והמיית הר־גשות, כך קשה שבעתים לקבוע סכימה של טקט לקצב הנענועים. כניגוני־התפילה של אנשי המזרח, כך גם נענועיהם הגם — קשה לבטא זאת באופן אחר — אירציונליים מבחינת הריתמוס.

וכשם שכל עם, כל שבט, כל גזע, ואפילו כל מין בעלי־חיים וכל סוג בעולם החי, יש לו יצר־תנועה מיוחד לעצמו ומותאם לו בלבד, וכן צורת־תנועה ואופן־תנועה מיוחדים ועצמיים, כך יש לכל אחד ואחד מהם גם קצב מיוחד, ריתמוס משלו. אופן־תנועה מיוחד זה, עם הריתמוס שנתייחד לו, מושרשים בהוויה הפיסיולוגית של הקבוצות השונות עמוק כל־כך, שהם קיימים ועומדים בעינם משך אלפי שנים, ויש בהם כדי להתגבר על ההשפעות הטבעיות והתר־בותיות של הסביבה ואפילו על תערובת דם זר. אופן־התנועה ודרך־הריתמוס המיוחדים לסוג וסוג הם הקובעים את אופני הביטוי של המחולות והרי־קודים, נענוע־הגוף ותנועות הזרועות, הקשת המ־תופף, תנועות הפה והגרזן של המזמר והחזן והקריין וכר. (השוה חיבורם של פוֹרְהֶרְנְבֶּרְגְסְטֶל וקוֹרְגֶרִינְגְבֶּרְגְ: „מרורואימא עד לאוריגונו“, שטוטגארט, 1923, כרך ג', עמ' 416). ריתמוס גזעי מסוים זה ודרכי־התנועה שלו הם הקובעים גם את אופן המגע־ומשא של כל היצורים בינם לבין עצמם ועם ההוויה הער־למית: הריהם, כביכול, צורת התפילה של כל בעלי־החיים ואפילו של הצמחים. ריתמוס־המין הוא המניע את הציפור לשיר ולסלסל בקולה באופן זה, ולא באופן אחר, את החתול להשמיע יללה כזאת, ולא אחרת, את הכלב לנבוח, את הצפרדע לקרקר, ואת הגחלילית להאיר בחשכה. כל אלה הן גילויי ריתמוס

מסוגל לבטא את כל מלוא דגשותיו במלים, מסי תייע לשם זה בתנועות כל אבריו ובכל גופו:

„תא הוי, אית בני נשא דמללין בנענועא דעינין, ואחרנין בנענועא דידין, ואחרנין בנענועא דרישא ואחרנין בנענועא דגופא ואחרנין בנענועא דרגלין. דא איהו, דבכל אתר דנשמתיא ביה, תמן עביד נענועא יתיר בהווא אתר. אמר ליה ר' אלעזר, אבא, וכי נשמתא לאו איהי באתר ידיעא דלבא ואתפשטותא אברין דלבא. אמר ליה, כרי, והא כתיב בה (רות, ג/ ד): „וגלית מרגלותיו ושכבת“.

רבי נחמן מברצלב כותב בספר המידות, ס' הנהגות ישראל, לענין „שמחה“, פרק י"ח: על-ידי תנועת הגוף באה התלהבות הלב (הנפש).

מסתבר, כי נענועיהגוף של היהודים בתפילתם לא עוררו כל תמיהה בזמן העתיק, באשר כזה היה גם מנהגם של העמים השכנים, ואפילו של היוונים והרומאים. אלמלא כך, ודאי היו בני יוון ורומי מלגלים על היהודים בגלל דרכם המשונה הזאת, אבל בספרות הידועה לי לא מצאתי כל דברי לעג בנידון זה. והלא בנוגע לקדושת יום השבת ולמלבושי היהודים לא בלמו הלגלגנים את פיהם כלל-כולל. ראשון בין הנכרים, המזכיר את נענועיהגוף של היהודים, ולא לחיוב אלא לגנאי, הוא מוחמד, האומר בקמוס (תורה שבעל-פה של המושלמים): „אל תהיו כיהודים, שבשעה שהם גוללים את ספר התורה לקרוא בה, הם מנענעים בראשם ומתנועעים בכתפיהם“ (מוכא לפי האמר-פורגשטאל, בספרהשנה הוינאי לספרות — כרך 54, עמ' 73, מס' 100). פסוק זה מצוי במלון „חדית“ תחת הערך „גוד“ כשהוא מובא שם מתוך „גיהאיה“ של אבן אטיר, כרך ב', עמ' 191: „אל תהיו כיהודים המתנועעים כשהם גוללים את התורה. אמרי נאד-גוד, כשהגיע את ראשו ואת כתפיו ונאד מן השינה, גידה: כשהוא מתבודד ומתנועע. וספר „לישאן אל-ערב“, כרך ד', 441, מביא פסוק זה בערך „גוד“. (השוה עם לכסיקון של פרייטאג, ד', 350, ערך „גוד“).

בספר הקוראן (שלל, ל"ה) מדבר מוחמד סרה בתפילתם של בני ישראל, שעושים רק העוויות וסופים קים בכפות ידיהם, ולעומת זה נאה לתפילת המשבח (נוחם, קי"ג) הכריעה וההשתחויה.

במשך תקופה מסוימת עוברת ספרות ימי-הביניים בשתיקה על מנהג יהודי זה בשעת התפילה ולימוד התורה. ואך ר' יהודה הלוי, בספר הכוזרי (מ"ב, ע"ט; מ"ב, פ"ט), נוגע בשאלה זו, שהוא שם בפי הכוזרי, „אשאל אותך, התדע למה מתנועעים היהודים בקריאת העברית?“ — והוא משיב: „כדי לעורר התלהבות

בתהלים, כ"ב, ח': כל רואי ילעיגו לי, יפטירו בשפה, יניעו ראש“.

ספר הזהר מבאר את נענועי היהודים בתפילתם על פי דרכו המיוחדת לו, היינו להפוך הכל לדבר סוד ורני דרוין. על שאלתו של ר' יוסי, למה היהודים עושים נענועים כאלה דווקא, ואין עמים אחרים עושים כן, עונה מחבר הזהר רשב"י לאמור, כי ישראל מת-נענעים לא בגלל הטבע המיוחד של גופם, אלא בגלל טבעה המיוחד של הנשמה הישראלית, הדומה לשלהבת הנר, כמו שנאמר: „נר ה' נשמת אדם“ (משלי, כ', כ"ז). הנני להביא כאן את הקטע בשלמותו (ספר הזהר, פנחס, עמ' ק"א — 402/403 — הוצאת וילנא, כרך ג', עמ' 436):

„שאלנא ליה, מאי האי דכל עמין דעלמא לא עבי-דין נענועא אלא ישראל בלחודיהו, דכד לעאן באור-רייתא מתנענען הכא והכא בלא למודא דבר נש בעלמא, ולא יכלין למיקם בקיומיהו. אמר ליה, אדכ-רתן מלתא עלאה ובני עלמא לא ידעין ולא משגיחין. יתיב שעתא ובכה. אמר, ווי לבני נשא דאזלין כבעירי חקלא בלא סוכלתנו. במלה דא בלחודי אשתמודען נשמתהון קדישין דישאל בין נשמתהון דעמין עכו"ם. נשמתהון דישאל אתגזרו מגו בוצינא קדישא דדליק, דכתיב (משלי, כ', כ"ז) „נר ה' נשמת אדם“, והאי נר בשעתא דאתאחד (דאתחלק) מגו אורייתא דלעילא לא שכיך נהורא עליה אפילו רגעא. ורוא דא (תהלים, פ"ג, ב') „אלהים אל דמי לך“, כגוונא דא כתיב (ישעיהו ס"ב, ו'): „המוכירים את ה', אל דמי לכם“. לא שכיבו לכוון. נהורא דשרגא, כיון דאתאחדא גו פתילא ההוא (יסוד) נהורא לא שכיך לעלמין, אלא מתנענע נהורא (כתות למאור) לכאן ולכאן ולא משתכיך לעלמין. כגוונא דא ישראל, דנשמתיהו מגו ההוא נהורא דשרגא, כיון דאמר מלא חדא דאורייתא, הא נהורא דליק ולא יכלון אינון לאשתככא ומתנענען לכאן ולכאן ולכל סטרין כנהורא דשרגא דהא „נר ה' נשמת אדם“ כתיב. וכתוב (יחזקאל ל"א, ב'): אדם אתם, אתם קרויים אדם, ולא אומין עכו"ם. נשמתין דעמין עכו"ם מדעיכו דקש בלא, בלא נהורא דשרי עלייהו, וע"ד משתככיין ולא מתנענעין דהא לית לון אורייתא ולא דלקין בה ולא נהורא שרייא בהון, אינון קיימין כעצים בגו נורא דדליק בלא נהורא דשריא עלייהו, וע"ד מש-תככיין בלא נהורא כלל. א"ר יוסי, דא איהו ברירו דמלה זכאה חולקי דזכינא להאי למשמע דא“ — — —

וספר „תיקוני הזהר“ (70), הוצאת ליורנו, עמ' קל"ב, ב', מסביר כי אבריו גופו של האדם משתתפים בתפילתו משום שהנשמה גורשה בעוונותיה מתוך הלב והודחה לתוך האברים, והאדם, כיון שאינו

„לך דומיה תהלה“; שמואל א', י"ג: „רק שפתיה נעות“; ותהלים ק"ו: כ"ז: „יחוגו וינעו כשכור וכל חכמתם תבלע“. מחבר ספר של"ה מביא ד' ר"ן, ע"א, בשם ספר „דרך חיים“ לענין זה:

„המתנועע בתפילתו גורם ביטול כוונתו, והעמידה בלי התנועעות כלל עוזר על הכוונה, ומה שאמר כל עצמותי — היינו בשירות ובתשבחות וברכות ק"ש ותלמוד-תורה, אבל לא בתפילה (ש"ע). ואם יש מי שאמר כן גם בתפילה, ג"ל שאין לחשוש לדבריו, כי הנסיון מוכיח, שהעמידה בלי נענוע בתפילה גורם לכיוון הלב. וראה בעיניך, הישאל אדם שאלות ממלך בשר-ודם וגופו מתנועע כנוע עצי היער מפני הרוח? ר' מנחם עזריה המקובל (רמ"ע מפאנו) כותב בספרו „עשרה מאמרות“, במאמר אם כל חי, א', ל"ג: „ומהני קראי דחנה דגמרינן במס' ברכות הלכתא גברותא לתפלה, יש לי ללמוד ג"כ הלכתא רבתי, שראי לגוח בשעת התפלה, דכתיב בה: רק שפתיה נעות, מיעוט (ר"ל רק הוא מיעוט וממעט) התנועה לכל שאר הקומה, לא נאמר כל עצמותי תאמרנה אלא בזמירות והלולים לשבחו של הקב"ה, כדכתיב: ה' מי כמוך. כי „מי כמוך“ הוא שבח.“

הוא חוזר ומחמיר עוד באיסור זה בתשובותיו (תשובות רמ"ע, סימן ק"ג).

ר' משה איסרליש (הרמ"א), ש"ע, או"ח, פ"א, סעיף א', אוסר על נענועי-הגוף בנימוק זה: שהנכרים הנכנסים בימינו לבית-התפילה, לא ילגלי על מנהגי ישראל בעמדם בתפילה.

בשפת סיפור ושירה למחצה מתאר יוסף פטאי (בספרו „אשר ספרה אמי“, תל אביב תש"ג, עמ' 117) את הנענוע והריקוד בשעת התפילה כביטוי זמרת הנפש, המשתפכת בתהלה לפני הקב"ה.

„דרכים הרבה ישנן לעבודת הבורא והוא יודע ומבין את כולן וכולן חביבין עליו. יש אנשים ההומים בעבודתם הקדושה ומדברים „בכל עצמותיהם“. נשמתם מזועזעת את כל גופם זעזוע עזוז וכביר והגוף יוצא במחולות המתנעים. היות ולא רק הנשמה יודעת שירה, אלא גם הגוף. שירתו של הגוף הם הריקודין שהם בבחינת „כל עצמותי תאמרנה“, וכך רוקד הגוף ורוקדים האיברים, לפי שירת הלב המשתפך בתפילת היצירה שביקום האיך-סוף...“

ודרך אחרת היא דרך השכלית (חכמה) לעמוד ביראת השקט לפני בורא העולם, וביראת שקט ודממה וזו ספון כל מה שהפה עלול ואינו עלול לדבר, או מה שהגוף יכול או אינו יכול להביע בתנועותיו...“

בנפש הקורא בספרים בהתנועעו. ובמקום אחר הוא נותן הסבר אחר, לאמור: „בעבור שספר אחד היה מיוחד למקרא עדה קטנה“. ר"ל, כי לפנים לא היה לכל עדה (המונה לפחות עשרה אנשים) אלא ספר אחד, שבו היו קוראים כולם יחדיו, והיה כל אחד מהם צריך להתנועע ולהתכוּפף, כדי לראות את הכתוב בו.

כיון שהנענועים נעשו מנהג, נהפכו בקצת קהילות לחובה. ומחבר „ספר המנהיג“, אבן ירחי, כותב (עמ' 10), פרק מ"ז: „ומצאתי במדרש, שחייב אדם לנענע עצמו בתפילה, על שום שנאמר, כל עצמותי תאמרנה. וכן מנהג רבני צפת וחסידיה“. נראה כי הוא מרמז בזה להסבר הנתון בס' הילקוט (לפרק ל"ה, י, בתהלים). קמחי (לפי דוקס) אומר בפירושו לפסוק זה בתהלים: „כל עצמותי תאמרנה: פירוש עצמותי הודעו עברי הגוף בכוננת התפלה והודאה, כאילו הם ישבחו. וכן פירש אותם החכם ר' בחיי גאון נ"ע, והרב החכם הגדול ר' משה בן מיימון, וטוב הוא הפירוש, אבל אינו נופל בענין הפסוק.“

ר' יונה גירונדי, מחבר ספר היראה, סבור כי מחובת היהודי היא לנענע את עצמו בשעת תפילה: „וינענע כל גופו, לקיים כל עצמותי תאמרנה.“

אבודי רהם חושב את הנענועים לתנועה סמלית: „שיזכור כי סופו היות עפר.“

ר' משה איסרליש (הרמ"א) כותב בפירושו לשולחן ערוך, או"ח, פרק מ"ז, ק"ז: „ונהגו המדקדקים (במצוות) להתנועע בשעה שקורין בתורה, דוגמת התורה, שניתנה ברית; וכן בשעה שמתפללים, על שם כל עצמותי תאמרנה ה' מי כמוך, כי הוא (היהודי) וכל עצמותיו עסוקים יחד להלל ולשבח לה' — — — כי העוסק בתורה הוא ג"כ הלול ושבח — — — תלמוד תורה — עבודה שבלב.“

בעל הטורים כותב בפירושו לפ' יתרו, כ', ט"ו, כי התורה ניתנה „באימה, ברית ובויע“, ובספר „הלכות תפלה“ של מהרי"ל אנו קוראים: „כשהיה מתפלל תפלת שמונה-עשרה החזיק סידור בידו הימין שהיה מתפלל מתוכו, ושמאלו היתה תחת הסרבל נתון על לבו והיה מנענע גופו מאחוריו לפניו וכו'.“

ספר הקבלה „קונטרס ההתפעלות“ (25) מאת בער מסביר את הנענועים כתנועה של חוסר-אונים: המתפלל דומה לטובע במים, העושה כל מיני תנועות כדי להציל את נפשו.

היו בקרב היהודים גם מתנגדים לנענועי-הגוף, ולא רק בין השכלתנים, אלא גם בין המקובלים. ואלה מביניהם שהיו מסתמכים על פסוקים מן התנ"ך הסתמכו תמיד על הפסוקים שלהלן: תהלים, ס"ה, ב':