

## Going Through the Motions: A Study of When and Why We Sit, Stand, and Bow During Tefillah

*Source Sheet by Yael Axelrod*

### I. Berakhot 60b

When one awakens, he recites:

**My God, the soul You have placed within me...**

**Upon hearing the sound of the rooster, one should recite: Blessed... Who gave the heart [sekhvi] understanding to distinguish between day and night.**

**Upon opening his eyes, one should recite: Blessed... Who gives sight to the blind. Upon sitting up straight, one should recite: Blessed... Who sets captives free. Upon dressing, one should recite: Blessed... Who clothes the naked, as they would sleep unclothed. Upon standing up straight, one should recite: Blessed... Who raises those bowed down. Upon descending from one's bed to the ground, one should recite:**

**Blessed... Who spreads the earth above the waters, in thanksgiving for the creation of solid ground upon which to walk. Upon walking, one should recite: Blessed... Who makes firm the steps of man. Upon putting on his shoes, one should recite: Blessed... Who has provided me with all I need, as shoes are a basic necessity. Upon putting on his belt, one should recite: Blessed... Who girds Israel with strength. Upon spreading a shawl upon his head, one should recite: Blessed... Who crowns Israel with glory...**

**Upon ritually washing his hands: Blessed... Who has made us holy through His commandments and has commanded us with regard to the washing of the hands. Upon washing his**

### ברכות ט"ב

כי מתער אומר אלקי נשמה שנחת בי...  
 כי שמע קול תרנגולא לימא ברוך אשר  
 נתן לשכוי בינה להבחין בין יום ובין  
 לילה כי פתח עיניה לימא ברוך פוקח  
 עורים כי תריץ ויתיב לימא ברוך מתיר  
 אסורים כי לביש לימא ברוך מלביש  
 ערומים כי זקיף לימא ברוך זוקף כפופים  
 כי נחית לארעא לימא ברוך רוקע הארץ  
 על המים כי מסגי לימא ברוך המכין  
 מצעדי גבר כי סיים מסאניה לימא ברוך  
 שעשה לי כל צרכי כי אסר המייניה לימא  
 ברוך אוזר ישראל בגבורה כי פריס  
 סודרא על רישיה לימא ברוך עוטר  
 ישראל בתפארה...  
 כי משי ידיה לימא ברוך אשר קדשנו  
 במצותיו וצונו על נטילת ידים כי משי  
 אפיה לימא ברוך המעביר חבלי שינה  
 מעיני ותנומה מעפעפי ויהי רצון...

face, one recites: Blessed...Who removes the bands of sleep from my eyes and slumber from my eyelids. And may it be Your will...

2. **Shulchan Arukh, Orach Chayim 46:2**

(2) Nowadays - because the hands are not [ritually] clean and because the ignorant do not know them [referring to the blessings above] - we have become accustomed to arrange them [the blessings] at the synagogue; we answer 'amen' after them and with that fulfill the obligation.

ב. **אורת חיים מ"ו:ב'**

(ב) עכשיו מפני שאין הידים נקיות וגם מפני עמי הארצו' שאינם יודעים אותם נהגו לסדרם בבה"כ ועונין אמן אחריהם ויוצאים ידי חובתן:

3. **Mishnah Berurah 46:13**

... In our times the practice is that each person recites the blessing by themselves.

ג. **משנה ברורה מ"ו:י"ג**

(יג) (יג) ידי חובתן - ... ובזמננו המנהג שכל אחד מברך בפני עצמו ואין הש"ץ מוציא שום אדם [ע"ת בסימן ו']:

4. **Aruch HaShulchan 1:47:7**

...

ד. **ערוך השולחן א' מ"ז:ז'**

(ז) ברכת התורה גדולה מאוד מאוד. וחכמינו ז"ל אמרו בנדרים (פא א) שמפני עוון זה חרבה ארץ ישראל, דבזה הורו שאין קדושת התורה חביבה אצלם ולמדוה רק כשאר חכמות (עיין ר"ן שם). והרי היא כלי חמדתו של הקדוש ברוך הוא, ובה שמח גם קודם בריאת שמים וארץ. ואנחנו עם בני ישראל - אין לנו בעולם דבר חשיבות זולתה. וכל התורה כולה שמותיו יתברך, כדכתיב: "שמן תורק שמך". ועל ידה אנו זוכים לחיי העולם הבא וחיי העולם הזה. ובשבילה נברא העולם, כדכתיב: "אם לא בריתי יומם ולילה, חוקות שמים וארץ לא שמת". ולכן יש ליהרר בה מאוד מאוד. ויכול לברך ברכת התורה בין בעמידה בין בישיבה.

5. **Shulchan Arukh, Orach Chayim 51:7**

And it is customary to stand when we say "Baruch Sheamar" and "And David Blessed" and "Yishtabach."

**אורח חיים נ"א:ז'**

(ז) הגה

...ונהגו לעמוד כשאומרים ברוך שאמר ויברך דוד וישתבח:

6. **Mishnah Berurah 51:1**

...

**משנה ברורה נ"א:א'**

(א) (א) ברוך שאמר - שבח זה תקנוהו אנשי כנה"ג ע"י פתקא דנפל מן שמיא ומצאוהו כתוב בו ויש בו פ"ז תיבות וסימנו ראשו כתם פז ר"ל ראש התפלה הוא ברכה של פ"ז תיבות ע"כ אין לגרוע ולא להוסיף על פ"ז תיבות. ונכון לאומרו מעומד ואפילו ביחידי.

7. **Mishnah Berurah 53:1**

(1) The chazzan...: But in section 51:6 in the gloss of the Rama, it's evident that even someone who prays alone also needs to stand while saying Yishtabach and look in Eliyahu Raba who answers that an individual stands for Yishtabach by virtue of custom, whereas the chazzan stands for Yistabach for virtue of law and similar the Gra and the Taz write that people of stature should stand while saying Yishtabach both on Shabbat and weekdays and even while praying alone. During the recital of all 15 praises in Yishtabach from "song and praise" until "from now" one should be very careful not to interrupt, and one he does pause will receive great punishment, but one isn't required to say them in one breath.

**משנה ברורה נ"ג:א'**

(א) (א) שליח ציבור וכו' - אבל בסימן נ"א ס"ו בהג"ה משמע דאפילו מי שמתפלל ביחידי צריך ג"כ לעמוד באמירת ישתבח ועיין באליהו רבא שתירץ דהתם ממנהגא והכא מדינא וכן כתב הגר"א וכן כתב בעט"ז דנוהגים אנשי מעשה לעמוד כשאומרים ישתבח בין בשבת בין בחול ואפילו ביחידי. כל הט"ו שבחים שבישתבח מן שיר ושבחה עד מעתה יזהר מאד שלא להפסיק ביניהן והמפסיק עונשו גדול אבל א"צ שיהיה בנשימה אחת

8. **Mishnah Berurah 51:19**

...

**משנה ברורה נ"א:י"ט**

(יט) (יט) ויברך דויד - עד שיאמר אתה הוא ד' האלקים. האר"י ז"ל כשאמר ואתה מושל בכל נתן צדקה מעומד:

9.

**Sha'arei Teshuvah on Shulchan Arukh,  
Orach Chayim 51:9**

...

**שערי תשובה על שולחן ערוך אורח  
חיים נ"א:ט'**

(ט) וי"ט עבה"ט וכתב בש"ץ שהיד אהרן כ' כשם מהר"י סרוק לו' מזמור לתודה מעומד. וכתב שלפי מש"ל בפרשת התמיד שיאמר מעומד אבל באמת ליתא כמ"ש סי' מ"ח גם מבואר בס' הכוונות שאחר אמירת ברוך שאמר מעומד ישב ויאמר מזמור לתודה מיושב ע"ש:

10. **Kitzur Shulchan Aruch 14:4**

...

**קיצור שלחן ערוך י"ד:ד'**

(ד) מזמור לתודה אומרים בעמידה ובשמחה, שהוא במקום קרבן תודה. וכן מן ניקבה נויד עד אמה הוא ה' האלקים, יאמר בעמידה. וכן השינה יאמר בעמידה בכונה ובשמחה. וכן בקרבת השמחה יעמד (סימן א' נ"א ג').

11. **Mishnah Berurah 59:12**

...

**משנה ברורה נ"ט:י"ב**

(יב) (יב) וכשעונין וכו' - וקדושה זו אם אפשר טוב לומר מיושב:

12. **Ba'er Hetev on Shulchan Arukh, Orach  
Chayim 59:3**

...

**באר היטב אורח חיים נ"ט:ג'**

(ג) ר"ם. כתב רמ"ע סי' ק"ב בקדושה זו אם היה יושב ועומד הרי זה טועה אבל אם היה עומד וישב ניכר שאינו חכם ע"ש: ומ"א כתב בשם הקנה דוקא מיושב.

13. **Shulchan Arukh, Orach Chayim 61:5**

(5) They are accustomed to place their hands on their faces during the recitation of the first verse in order that one will not look at another thing that will restrain him from intending [his heart].

**אורח חיים ט"א:ה'**

(ה) נוהגין ליתן ידיהם על פניהם בקריאת פסוק ראשון כדי שלא יסתכל בדבר אחר שמונעו מלכוון:

14. **Mishnah Berurah 61:17**

...

.יז. **משנה ברורה ס"א:י"ז**

(יז) (יז) ידיהם - ר"ל יד ימין:

15. **Shulchan Arukh, Orach Chayim 63:1**

...

.טו. **אורח חיים ס"ג:א'**

(א) לישב בשעת ק"ש ושלא ישן. ובו ט סעיפים:

קורא אותה מהלך או עומד או שוכב או רוכב על גבי בהמה או יושב אבל לא פרקדן

16. **Shulchan Arukh, Orach Chayim 98:4**

(4) Prayer is in place of sacrifices (korbanot), and therefore one must be careful to follow the format of sacrifices with respect to intention, and not let other thoughts mix in, similar to unrelated thoughts which would nullify sacrifices. And prayer must be recited standing, like the service in the temple; and in a fixed place like the sacrifices, where each one had a fixed place for its slaughter and the sprinkling of its blood; and that nothing should separate between one and the wall [during prayer], similar to sacrifices where any separation between it and the vessel would nullify it; and it is appropriate that one should have special nice garments for prayer, like the clothing of the kohanim, though understandably not everyone can spend the money on this; and in any case it is appropriate to have special pants for prayer, for the sake of cleanliness.

.טז. **אורח חיים צ"ה:ד'**

(ד) התפלה היא במקום הקרבן ולכן צריך ליזהר שתהא דוגמת הקרבן בכוונה ולא יערב בה מחשבה אחרת כמו מחשבה שפוסלת בקדשים ומעומד דומיא דעבודה וקביעות מקום כמו הקרבנות שכל אחד קבוע מקומו לשחיטתו ומתן דמיו ושלא יחוץ דבר בינו לקיר דומיא דקרבן שהחציצה פוסלת בינו לכלי. וראוי שיהיו לו מלבושים נאים מיוחדים לתפלה כמו בגדי כהונה אלא שאין כל אדם יכול לבזבז על זה ומ"מ טוב הוא שיהיו לו מכנסים מיוחדים לתפלה משום נקיות:

17. **Shulchan Arukh, Orach Chayim 95:1**

(1) One should direct their feet next to each other as though they are one, in order to imitate that angels, as it says: "their feet were straight feet" (Ezekiel 1:7), which is to say their feet appeared as one foot. Rema: Some say when a person stands to pray he/she should take three steps

.יח. **אורח חיים צ"ה:א'**

(א) כיוון איבריו בשעת תפלה. ובו ד סעיפים:

יכוין רגליו זה אצל זה בכוון כאלו אינם אלא אחד להדמות למלאכים דכתיב בהן ורגליהם רגל ישרה כלומר רגליהם נראים כרגל אחד: (וי"א כשעומד להתפלל

forward in the way of coming close and approaching a matter that must be done.

ילך לפניו ג' פסיעות דרך קירוב והגשה לדבר  
צריך לעשות) (רוקח):

18. **Mishnah Berurah 95:3**

...

**משנה ברורה צ"ה:ג'**

(ג) (ג) ילך לפניו - ואין צריך לחזור  
לאחוריו כדי לילך לפניו כ"כ הא"ר אבל  
מנהג העולם לילך לאחוריו. כתב בד"מ  
מהרי"ל היה נוהג לעמוד בשחרית  
לתפילת י"ח מתי שהתחיל הש"ץ תהלות  
לאל עליון ובמנחה כשירד הש"ץ לפני  
התיבה ובערבית כשהתחיל הש"ץ קדיש  
וגם יסיר אז כיוונו וניעו וכל דבר המבלבל  
מחשבתו [אחרונים]:

19. **Darchei Moshe, Orach Chaim 95:1:1**

...

**דרכי משה, אורח חיים צ"ה:א'א'**

(א) וכתב הרוקח וכשיחפוץ להתפלל ילך  
לפניו ג' פסיעות דכתיב ג' הגשות לתפלה  
ויגש אברהם, ויגש יהודה, ויגש אליהו  
עכ"ל:

20. **Mishnah Berurah 95:2**

...

**משנה ברורה צ"ה:ב'**

(ב) (ב) להדמות למלאכים - שכיון  
שמדבר עם השכינה צריך לסלק כל  
מחשבו' הגוף מלבו ולדמות כאלו הוא  
מלאך ואפילו אם הוא יושב בעגלה מ"מ  
יכוין רגליו [פמ"ג] עוד כתבו שאל יסמוך  
אז לאחוריו ולא יהא מוטה לצדדיו ואל  
יפשוט רגליו ואל ירכיבם זה על זה מפני  
שכל זה הוא דרך גאוה אלא יושב וראשו  
כפוף [עט"ז]:

21. **Shulchan Arukh, Orach Chayim 113:1**

(1) There are the blessing at which we bow: In the Shemoneh Esrei at the prayer of Avot and at the end, In Modim in the beginning and at the end.

**אורח חיים קי"ג:א'**

(א) דיני הכריעות בי"ח ברכות:  
אלו ברכות ששוחין בהם באבות תחלה  
וסוף ובהודאה תחלה וסוף

22. **Mishnah Berurah 121:2**

...

**משנה ברורה קכ"א:ב'**

כב. (ב) (ב) כמודים - איתא בגמרא אם לא כרע במודים נעשה שדרו נחש לאחר שבע שנים:

23.

ספר אשי ישראל פרק כג

24.

כד. כא. וסדר הכריעה כך הוא - כשאומר "כרוך" יכרע בברכיו (עה), וכשאומר "אתה" יתכופף עד שיתפקקו החוליות (דהיינו שמחמת הכריעה בולטים הקשרים של החוליות) (עו), ויעמוד כך עד שיגיע ל"השם" ואז יזקוף עצמו. וכשאומר "מודים" יכרע ראשו וגופו בבת אחת (עז). וכשפורע, יכרע במהירות בבת אחת, וכשזוקף עצמו יעשה כן בנחת, תחילה את הראש ואחר כך את כל גופו (עח).

25. **Shulchan Arukh, Orach Chayim 123:1**

(1) One bows and takes three steps backwards, all while still bowing. After the three steps, while still bowing and before straightening up: while saying "Oseh Shalom B'mromav" - turn one's head to the left; "Ya'aseh Shalom" - turn one's head to the right; then bow forward like a servant taking leave of the master. REMA: It is the custom to say after this "Let it be [Thy will] that the Temple be rebuilt...". Because prayer is in place of the Temple service, and we therefore request on behalf of the Temple, that we should be able to perform the actual service.

**אורח חיים קכ"ג:א'**

כה. (א) דיני הכריעות בסיום י"ח ברכות. ובו ו סעיפים:  
כורע ופוסע ג' פסיעות לאחוריו בכריעה אחת ואחד שפסע ג' פסיעות בעודו כורע קודם שיזקוף כשיאמר עושה שלום במרומי הופך פניו לצד שמאלו וכשיאמר הוא יעשה שלום עלינו הופך פניו לצד ימינו ואח"כ ישתחוה לפניו כעבד הנפטר מרבו: הגה ונהגו לומר אח"כ י"ר שיבנה בית המקדש כו' כי התפלה במקום העבודה ולכן מבקשים על המקדש שנוכל לעשות עבודה ממש (ד"ע):

26. **Shulchan Arukh, Orach Chayim 123:2**

...

**אורח חיים קכ"ג:ב'**

כו. (ב) במקום שכלו הג' פסיעות יעמוד ולא יחזור למקומו עד שיגיע ש"ץ לקדושה ולפחות עד שיתחיל הש"ץ להתפלל בקול רם: הגה והש"ץ יעמוד כדי הלוך ד' אמות קודם שיחזור למקומו להתפלל בקול רם [תשובת הרשב"א סי' תל"ו] וכן יחיד המתפלל יעמוד במקום שכלו פסיעותיו כשיעור זה קודם שיחזור

למקומו [ב"י בשם רבי' ירוחם וירושלמי] יחיד  
 שמתפלל בצבור וסיים תפלתו קודם לש"ץ אסור  
 להחזיר פניו לצבור עד שיסיים שליח צבור  
 תפלתו [ב"י בשם שבולי הלקט]:

27. **Mishnah Berurah 123:2**

**משנה ברורה קכ"ג:ב'**

כז.

(ב) (ב) ג' פסיעות - עיין בבית יוסף כמה  
 טעמים ועוד כתבו טעם משום דאחז"ל  
 דבזכות ג' פסיעות שרץ נבוכדנצר לכבוד  
 הש"י זכה להחריב ב"ה ולכן אנו פוסעים  
 ג' פסיעות ומתפללין שיבנה ב"ה:

28. **Shulchan Arukh, Orach Chayim 123:3**

**אורח חיים קכ"ג:ג'**

כח.

(ג) כשפוסע עוקר רגל שמאל תחלה  
 ושיעור פסיעות אלו לכל הפחות הוא כדי  
 שיתן גודל בצד עקב ולכתחלה לא יפסיע  
 פסיעות גסות יותר מזה: [ב"י בשם א"ח וד"ע לפי  
 הטעם שכתב ב"י לג' פסיעות בשם רב האי]:

29. **Mishnah Berurah 123:3**

**משנה ברורה קכ"ג:ג'**

כט.

(ג) (ג) ואחר שפסע - ולא כאותן  
 שאומרים עושה שלום בעוד שפוסעין  
 דאין נכון לעשות כן וכן הדין בעושה  
 שלום דקדיש (א"ר):

30. **Mishnah Berurah 123:4**

**משנה ברורה קכ"ג:ד'**

ל.

(ד) (ד) לצד שמאלו - שהמתפלל רואה  
 עצמו כאלו שכונה מול פניו ושמאל האדם  
 הוא צד ימינו של הקב"ה:

31.

**ספר אשי ישראל פרק כג**

לא.



32. **לב.** א. לאחר סיום חזרת הש"ץ של תפילת שחרית ומנחה אומרים בימות החול תחנון (רחום וחנון וכו') כנפילת אפים (א), והטעם הוא כדי לסדר התפילה בג' סדרים תפילה בישיבה (עד שמונה-עשרה), תפילה בעמידה (שמונה-עשרה), ואחר-כך נפילת אפים וכמו שעשה משה רבינו שכתוב בו ואשכ בהר, ואנכי עמדתי בהר, ואתנפל לפני ד', ולכן לאחר נפילת אפים אומרים ואנחנו לא נדע מה נעשה, דהיינו התפללתי בכל אופן ויחד לא נדע מה נעשה, ורק עליך עינינו (ב), ומנהגים שונים יש בנוסח התחנון וכל מקום לפי מנהגו.

33. **Shulchan Arukh, Orach Chayim 134:1**

...

**אורח חיים קל"ד:א'**

**(א) סדר והוא רחום והגבהה התורה. ובו ב סעיפים:**

הגה נוהגין להרבות בתחנונים בשני וחמישי [טור] ואומרים והוא רחום ואומרים אותו בקול רם ואם לא אמרו מעומד עובר על התקנה ונקרא פורץ גדר: הגה וכן נוהגין לאומרו מעומד אבל אומרים אותו בלחש ומה שנוהגים להרבות בתחנונים בשני וחמישי משום שהם ימי רצון ולכן נוהגין גם כן להתענות בהם [טור]:

34. **Shulchan Arukh, Orach Chayim 131:1**

...

**אורח חיים קל"א:א'**

**(א) דיני נפילת אפים ובו ה סעיפים:**

אין לדבר בין תפלה לנפילת אפים. כשנופל על פניו נהגו להטות על צד שמאל: הגה וי"א דיש להטות על צד ימין והעיקר להטות [ריב"ש סי' רי"ב וב"י בשם הרוקח] בשחרית כשיש לו תפילין בשמאלו על צד ימין משום כבוד התפילין ובערבית או כשאין לו תפילין בשמאלו יטה על צד שמאל [מנהגים] ולאחר שנפל על פניו יגביה ראשו ויתחנון מעט מיושב וכל מקום ומקום לפי מנהגו ומנהג פשוט לומר ואנחנו לא נדע כו' ...

35. **Mishnah Berurah 131:3**

...

**משנה ברורה קל"א:ג'**

**(ג) (ג) כשנופל על פניו - הנה נפילת אפים שנהגו בה בימים הראשונים היה בדרך קידה דהיינו ליפול על פניו ארצה**

ושלא בפישוט ידים ורגלים ועכשיו לא  
נהגו ליפול על פניהם ממש אלא בהטיית  
הראש וכיסוי הפנים בלבד. ונוהגים  
לכסות הפנים בבגד ולא די כיסוי היד  
שנופל פניו עליה לפי שהיד והפנים גוף  
אחד הם ואין הגוף יכול לכסות את עצמו  
:[מ"א]

36. **Mishnah Berurah 131:9**

...

**משנה ברורה קל"א:ט'**

(ט) (ט) לומר ואנחנו לא נדע - לפי  
שהתפללנו בכל ענין שיוכל אדם להתפלל  
בישיבה ובעמידה ובנפילת אפים כמו  
שעשה משה רבינו ע"ה שנא' ואשב בהר  
וגו' ואנכי עמדתי בהר וגו' ואתנפל לפני  
ה' וגו' ומאחר שאין בנו כח להתפלל  
בע"א אנו אומרים ואנחנו לא נדע מה  
נעשה וכו' וראוי לומר ואנחנו לא נדע  
בישיבה מה נעשה בעמידה (של"ה  
ואחרונים):

37. **Shulchan Arukh, Orach Chayim 132:2**

...

**אורח חיים קל"ב:ב'**

(ב) אסור לאדם לצאת מב"ה קודם קדושה  
דסדרא: הגה ואומרים אחר סיום התפלה עלינו  
לשבח מעומד (כל בו) ויזהר לאומרו בכוונה  
וכשמגיע אל לא יושיע יפסיק מעט קודם שיאמר  
ואנחנו כורעים וכו' [טור]

