



כיצד תוקעים בשופר?

הדרכה זו מיועדת למתחילים ואף לתוקעים מנוסים.

- א. ראשית, הרגיעו גופכם, גב זקוף, סנטר מורם, נשמו שלוש נשימות, נשימה שלישית עמוקה.
- ב. הצמידו את השפתיים זו לזו בתנוחתן הטבעית בתבנית של חיוך קל. אין למתוח את השפתיים עד הסוף (אין לשרבבן קדימה). שתהיינה קפוצות בלחץ קל-בינוני, לחץ שיהא משמעותי ליצירת אטימה. יוצרים פתח קטן (בגודל המתאים להכנסת קשית שתיה), אין מקום מוחלט לפתח קטן זה, יש להתמקד במציאת נקודה בה יוכל התוקע להשיג שליטה מלאה בקולות התקיעה.
- ג. אחזו ביד אחת את השופר, בקו מאוזן, כאשר הפה מכוון נגד קו אמצע השפתיים.
- ד. יש לקנות כהרגל קבע את לחלוח השפתיים לפני התקיעה. כאשר השפתיים לחות הדקו את השופר אליהן. יש למצוא נקודה נוחה ולמקם בעדינות בנקודה המתאימה והנוחה ביותר (נסו מקומות שונים על השפתיים עד שתגיעו למיקום הנוח והנכון לכם). כאשר מצאתם את הנקודה הנכונה על השפתיים אל תשנו את מיקום השופר, רק אם יש סיבה מיוחדת לכך, אם אתם מתקשים במציאת מיקום השופר, מומלץ לא להזיזו בין התקיעות, לנשום דרך האף עד לסיום התקיעות (תקיעות דמיושב), שלא תאלצו לחזור ולסדרו על השפתיים לפני כל תקיעה.
- ה. נשמו נשימה עמוקה, הפעילו לחץ אוויר קל-בינוני בדרך נשיפה אל תוך השופר, באופן שירעיד את השפתיים הכלואות בפי השופר, ייווצר קול זמזום/רפרוף באמצעות השפתיים, קול זה הוא מהותו המזוקקת של קול השופר, השופר משמש כאמצעי הגברה של אותו הקול, קול רעידת השפתיים המוגבר ע"י השופר, ולא מהאוויר הננשף אל השופר כמו שרגילים לחשוב.
- ו. נשיפה ישירות מהסרעפת לתוך השופר ללא ניפוח הלחיים תאפשר תקיעות בקלילות ללא מאמץ מיותר של שרירי הפה והצוואר.
- ז. מומלץ לתרגל ללא שופר את הקול המופק מהשפתיים באמצעות הלחץ הנ"ל. הקפדה על רטיבות השפתיים תאפשר זאת בקלות יתר. תרגיל זה לפעמים קשה למתחילים כי שרירי הפה לא מורגלים בכך והשופר לוקח חלק משמעותי בנעילת השפתיים ויצירת הלחץ עליהן, כמהדק מלאכותי, ומקל מאוד את המוטל על שרירי השפה ליצור את הזמזום הנ"ל.
- ח. יש לתרגל ולהתאמן על נשימות/נשיפות תקיעות השופר הרבה לפני ראש השנה, מומלץ לא לדחות לרגע האחרון, בכדי שהפעולה תיעשה בקלילות. במידת האפשר כדאי לחלק את האימון לזמנים יומיים קצרים בכדי לא להעמיס על השפתיים אימונים ארוכים בזמן קצר (יש לזכור שתקיעות החובה עצמן הן מאה קולות בר"ה, כ-6 דק' במצטבר). יש להתאמן עד שמגיעים לתקיעה שאינה כרוכה במאמץ.
- ט. מומלץ לחטא את השופר ערב ראש השנה ע"מ למנוע פצע בקטריאלי היכול לגרום לתוקע להזיז את מיקום השופר מהמיקום המתאים שנוח לו.
- י. בתקיעות עצמן בבית הכנסת מומלץ לנשום נשימה מלאה ועמוקה מלא הריאות לפני כל סדר, להרגעת התוקע ושליטה מלאה בלחץ האוויר.