

## Tishmeru al Atzmechem

### תשמרו על עצמכם

Paroles : Arlet Sfadia

Musique : Adi Leon

Chorégraphie : Dudu Barzilai - 2008

### תשמרו על עצמכם

הימים לא משתנים  
הכל נראה ממש דומה  
רק הילדים מתכננים  
כל אחד כיוון שונה  
אחד נוסע למזרח  
שני מפליג בחלומות  
ורק הלב שלי לא נח  
הוא מתמלא בדאגות.

תשמרו על עצמכם  
כשאתם פורשים כנף  
תשמרו על עצמכם  
בשבילים אל המרחב  
והלב שלי איתכם  
לעולם בכל מצב  
לאן שרק תלכו  
אני תמיד אוהב.

ביום שישי לקראת שבת  
יושבים לאור נרות דולקים  
והלב שלי נצבט  
איך הפרחים שלי גדלים  
מספרים עוד חוויה  
צוחקים ונהנים  
ואני לוחש תודה  
מתוך ליבי לאלוהים

Lishmor al atzmo	prendre soin de	לשמור על עצמו
Yom, yamim	un jour	יום
Léhishtanot	être différent	להישתנות
Hakol	tout	הכל
nir'a	sembler	נראה
Mamash	vraiment, réellement	ממש
Dome	semblable	דומה
Rak	seulement	רק
Yeled, yeladim	un enfant	ילד
Letachnen	planifier, combiner	לתכנן
Kol echad	chacun	כל אחד
Kivun	une direction, une conduite	כיוון
Shoneh	différent	שונה
Echad	un	אחד
Linsoa, nasa	voyager	לנסוע
Mizrach	l'est	מזרח
Sheni	un deuxième	שני
Lehaflig, hiflig	s'éloigner, s'écarter	להפליג
Chalom, chalomot	un rêve	חלום
Rak	seulement	רק
Lev	le cœur	לב
Lanuach	se reposer	לנוח
Lehitmale	se remplir	להתמלא
De'aga , de'agot	un souci, une inquiétude	דאגה
Lifros	tendre, étendre	לפרוש
Kanaf	une aile	כנף
Shevil, shvilim	un chemin	שביל
Merchav	un espace, une zone	מרחב
Le'olam	pour toujours	לעולם
Matzav	une situation, un cas	מצב
Le'an	où, d'où	לאן

Lalechet, halach	aller	ללכת
Tamid	toujours	תמיד
Lé'éhov, ahav	aimer	לאהוב
Yom shishi	vendredi	יום שישי
Likrat Shabat	l'accueil du Shabbat	לקראת שבת
Lashevet, yashav	être assis	לשבת
Or	la lumière	אור
Ner, nerot	une bougie	נר
Lidlok, dalak	brûler	לדלוק
Léhitzbet, nitzbat	être pincé	נצבט
Eich	comment	איך
Perach, prachim	une fleur	פרח
Ligdol, gadal	grandir, pousser	לגדול
Lesaper, siper	raconter	לספר
Chavaya	une aventure, une expérience	חוויה
Litzchok, tzachak	rire	לצחוק
Léhéanot, néhéna	jouir, profiter	לההנות
Lilchosh, lachash	chuchoter	ללחוש
Toda	merci	תודה
Mitoch	dans	מתוך

**Tishmeru al Atzmechem**

Hayamim lo mishtanim  
Hakol nir'a mamash dome  
Rak hayladim metachnenim  
Kol echad kivun shoneh

Echad nose'a lamizrach  
Sheni mafli bachalomot  
Verak halev sheli lo nach  
Hu mitmale bede'agot

**Tishmeru al atzmechem  
Kshe'atem porsim kanaf  
Tishmeru al atzmechem  
Bashvilim el hamerchav.  
Vehalev sheli itchem  
Le'olam bechol matzav  
Le'an sherak telchu  
Ani tamid ohav**

Beyom shishi likrat Shabat  
Yoshvim le'or nerot dolkim  
Vehalev sheli nitzbat  
Eich haprachim sheli gdelim

Mesaprim od chavaya  
Tzochakim venehenim  
Ve'ani lochesh toda  
Mitoch libi le'helohim

**Tishmeru al atzmechem...**

**Prenez soin de vous**

Les jours de changent pas,  
Tout paraît vraiment identique,  
Seuls les enfants planifient,  
Pour chacun, une direction  
différente.  
L'un voyage vers l'Est,  
Un deuxième s'évade dans ses rêves,  
Seul mon cœur est sans repos  
Il se remplit d'inquiétudes.

**Prenez soin de vous  
Quand vous déployez vos ailes  
Prenez soin de vous  
Sur les chemins vers le large.  
Et mon cœur est avec vous  
Pour toujours, dans chaque  
situation  
Où que vous alliez  
Je vous aime toujours.**

Le vendredi, l'accueil du Shabbat,  
On est assis à la lumière des bougies  
Et j'ai le cœur serré,  
Comment mes fleurs poussent-elles ?  
On raconte encore une aventure,  
On rit et on profite,  
Et je chuchote « Merci »  
A Dieu dans mon cœur.

**Prenez soin de vous...**

Pas de danse

**En cercle - SCAM**

**1<sup>ère</sup> partie**

Marche G-D, mayim, brosse pied G, tcha-tcha pied G,  
Tour sur épaule D (G-D-G) en 3 temps pour se retrouver face au centre,  
Se retrouver avec le poids du corps sur la jambe D et pointe pied G.  
Tour sur épaule G en 3 temps et enchaîner tcha-tcha pied D,  
Marche D-G-D et  $\frac{1}{2}$  tour pivot sur jambe D, marche G-D-G,  
 $\frac{1}{4}$  tour pivot pour être face au centre.  
Balance bras levés avec pied D devant, balance arrière pied D.  
Tour complet en pivotant sur l jambe G en 4 temps  
(pied D vers le centre- changer le poids du corps/ pied D vers ext.- joindre)  
Face au centre : écarte à D, pointe pied G à côté du D,  
Ecarte à G, pointe pied D à côté du G.

**2<sup>ème</sup> partie**

Tour vers la D en 2 temps, tcha-tcha pied D,  
Croise G devant D, écarte pied D et pointe à D,  
Croise D derrière G, écarte, croise D devant G, écarte et pointe à G,  
Croise G derrière, écarte D à D.  
Balance vers le centre avec le pied G devant, bras levés - arrêt,  
Balance sur place arrière, avant,  
Vers le centre : avance avec pied D en levant les bras, avance pied G,  
 $\frac{1}{2}$  tour pivot, tcha-tcha pied D vers le cercle,

Croise G devant D, écarte pied D et pointe à D,  
Croise D derrière G, écarte, croise D devant G, écarte et pointe à G,  
Croise G derrière, écarte D à D.

Marche pied G et pointe D à côté,  
Tour sur épaule D en 2 pas pour se retrouver face au centre.

Ecarte à D, croise G derrière,  
Tcha-tcha pied D en faisant  $\frac{1}{2}$  tour pour se retrouver dos au centre,  
Ecarte à G, croise D derrière,  
Tcha-tcha pied G en faisant  $\frac{1}{2}$  tour pour se retrouver face au centre,

Vers le centre : marche D-G-D,  $\frac{1}{2}$  tour pivot sur jambe D,

Marche G-D-G et  $\frac{1}{2}$  tour pivot sur épaule G, pointe pied D.

Sur le cercle : Marche D-G-D,  $\frac{1}{2}$  tour pivot sur jambe D,

Marche G-D-G, pointe D à côté du G ;

Face au centre : balance D-G, enroule pied D devant G,

Petite balance arrière-avant, rejoins.