

להרגע בדור

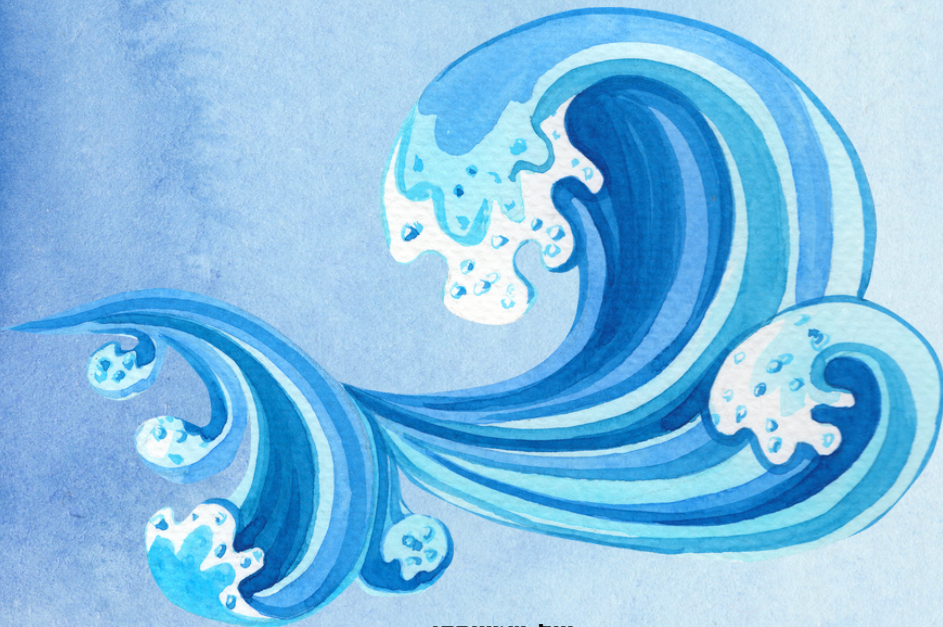
שלי



יעל שטיינברג

גְּלִי הַיָּם

שָׁבוּ בְּנֵי עַם גִּב יֵשֶׁר.
נִשְׁמוּ פְּנִימָה וְהַחוּצָה לֹאט,
דְּמִינוּ שְׂאֵתֶם כְּמוֹ גְּלִי הַיָּם.



יעל שמיינברג

נְשִׁימַת הָאָרֶנֶב

נְשִׁימַת הָאָרֶנֶב
שָׁבוּ עִם גִּב יֵשֶׁר עַל רִצְפָּה אוֹ כֶּסֶא
נִשְׁמוּ 3 נְשִׁימוֹת קְצָרוֹת וְנִשְׁפוּ 3
נְשִׁיפּוֹת קְצָרוֹת דֶּרֶךְ הָאֵף.
כְּמוֹ הָאָרֶנֶב שְׁנוֹשֵׁף אַחֲרֵי קְפִיצוֹת



יעל שמיינברג

נִפְּוֹחַ בָּלוֹן

שִׁבּוּ בְּנֵחַ עִם גִּב זָקוּף.
קָחוּ נְשִׁימָה עֲמֻקָּה וְנִשְׁפּוּ הַחוּצָה
דֶּרֶךְ הַפֶּה לֹאט.
נִסּוּ לְנִשֵּׁף בְּפַעַם אַחַת כִּמָּה
שֶׁתּוּכְלוּ כֶּאֱלוּ אַתֶּם מְנַפְּחִים בָּלוֹן.
חֲזְרוּ עַל כֵּךְ מִסְפָּר פְּעָמִים.



יעל שמיינברג

בועות סבון

הִתִּישְׁבוּ בְּנֵחַ .
כּוֹצוּ אֶת הַפֶּה.
דְּמִינוּ שְׁאַתֶּם מְפָרִיחִים בועות
סבון
נְשִׁמוּ נְשִׁימוֹת אֲטִיוֹת מִסְפָּר
פְּעָמִים



יעל שמיינברג

נְשִׁיפֹת הַדֶּרֶקוֹן

קָחוּ נְשִׁימָה עֲמָקָה מֵהָאָרֶץ.
נִשְׁפּוּ מֵהֶפֶה וְנִסּוּ לְדַחֵף אֶת
הָאוֹוִיר עִם הַיָּדַיִם קְדִימָה.
חֲזְרוּ עַל כֵּךְ מִסְפָּר פְּעָמִים.



יעל שמיינברג

מַכְבִּים אֶת הָאֵשׁ

הַצְמִידוּ אֶת כַּפּוֹת הַיָּדַיִם
אֶחָת לַשְּׁנִיָּה.
נִשְׁפּוּ נְשִׁיפָה אֲרָכָה וּמְהִירָה כָּאֵלוּ
שְׁאֵתֶם מְחַמְמִים אֶת כַּפּוֹת הַיָּדַיִם.
חֲזְרוּ עַל כֵּךְ מִסְפָּר פְּעָמִים.



יעל שמיינברג