



H U L A – Tanz und Geschichte

Die Hawaiianer kannten bis ca. 1820 keine geschriebene Sprache. Gesang und Tanz vermittelten Geschichte, Wissen und Erfahrung von Generation zu Generation. Hula ist das wichtigste Element zur Erhaltung der hawaiianischen Kultur.

Die christlichen Missionare, die Hawaii ab 1820 erreichten, verstanden diese Bedeutung nicht und empfanden den Tanz als unsittlich und gefährlich und verboten ihn. Erst 1870 hat König Kalakaua den Hula wieder erlaubt und heute gibt es wieder unzählige Hulaschulen auf den Inseln. Die Kinder lernen ihn, sobald sie laufen können und zu allen Anlässen in der Familie oder großen Festen ist er fester Bestandteil der Zusammenkunft.

Gemeinsame Grundregeln sind lockere bis gebeugte Knie, weiche wiegende Bewegungen der Hüfte und die Augen folgen stets den Bewegungen der Hände.

Durch die Sprache des Körpers mit Händen, Armen, Gestik und Mimik erzählen wir die Geschichte des Liedes. Jede Bewegung hat eine bestimmte Bedeutung. Es geht um Liebe, das Leben, Schönheit, Sehnsucht, Menschen und Ahnen, um die Elemente und die Natur.

Vermittelt wird eine lebensbejahende positive Haltung, Leichtigkeit und ein liebevolles Miteinander voller Respekt und Achtsamkeit.

Gegenläufige Bewegungen sprechen beide Gehirnhälften an, die Koordinationsfähigkeit wird unterstützt und die Körperhaltung geschult. Das führt zu mehr Präsenz, Achtsamkeit und Bewusstsein. Ganz abgesehen von Beweglichkeit, Durchblutung, geschmeidiger Muskulatur und Anregung des Herz-/Kreislaufsystems.

Hula weckt die Lebensfreude, bringt Sonne in Dein Leben und stärkt das Vertrauen. Er ist ein wertvolles Geschenk für unsere hektische westliche Lebensweise, er bringt unsere Energie zum Fließen, zentriert, erdet, macht leicht und gibt Kraft. Er ist Meditation in Bewegung und Ausdruck des „Aloha-Spirit“.

H U L A

HU – Vermehrung

LA – Sonne, inneres Feuer

