

Hālau Hula Makahikina

Seminarplan: Einführung in das hawaiianische Chanten, 2020

20.8. Einführung:

Atmungsräume erkunden, Stütze entwickeln

Kō - langer Atem

Jede Teilnehmerin wähle einen der gelisteten hawaiianischen Begriff aus und recherchiere diesen im Laufe des Seminars : **Hā - Ola - Kūleana - Maoli**

Der gewählte Begriff kann als Bezugspunkt auch am 10.9. in die Präsentation des gewählten Themenbereichs und den nachfolgenden Terminen einfließen.

27.8. Vokalbildung, Klangvolumen und Klangfarbe nach hawaiianischem Vorbild entwickeln

Einstieg Körper-Resonanzfelder

3. 9. Zusammenführung Atmung und Stimmführung

dreistufiges Körper-Resonanzfeld entwickeln

Dimensionen der Vokalklangfarbe beim hawaiianischen Chanten

10.9. Forschungsstand zu Bewusstseinsweiternden Methoden und Praktiken der Meditation

Präsentationen (10 min) mit kleinem Handout; Auswertung mit Austausch zu den Recherchen der Teilnehmerinnen zu folgenden Themen:

1 Atem und Meditation

2) Bewusstseinssebenen und Gehirnwellen – Ergebnisse der Neurowissenschaft mit Bezug auf Meditation

3) Emotionen und Meditation

4) Formen aktive Meditation und Gesundheit und oder Bewusstseinsweiterung

Die Themen können nach eigenen Interessenschwerpunkten formuliert und ausgeführt werden. Informationen der aktuellen Wissenschaft und der Forschung zu Bewusstseinsweiternden Forschungen und Praktiken, mit globalen, interkulturellen Bezügen können herangezogen werden. Wir werden das Themenfeld nur Blitzlicht artig durchleuchten können.

17.9. Einführung in die Genre der mündlichen Tradition auf Hawaii

Eine Orientierung welche Funktionen Oli und Pule beinhalten.

24.9. Ola Lāhui - Kuelana und Kapu – Voraussetzung für das hawaiianische Chanten

praktizierte Rekapitulation der gelernten Atem- und Stimmtechniken, Reflexion zum gelernten Chant

Jede Stunde beinhaltet ein Stück den Chant „E homai“ einzustudieren.

Zur Methodik:

Das Seminar hat explorativen Charakter. Ich bitte die Übungen zuhause weiterzuführen und Erfahrungen zu notieren. D.h. do your homework, übe, denke nach, recherchiere, mache Dir Deine Gedanken zum Gelernten.

Der explorative Charakter ist Teil der Lernmethode, die empirisch auf Beobachten und Erspüren gründet.

Die Lernausrichtung im Seminar folgt den Prinzipien des Lernens im Hālau:

1) Ho’olohe ka Pepepiao – mit den Ohren hören, zu hören, reinhorchen

2) Nana ka Maka - lernen durch Beobachten mit den Augen, im übertragenen Sinne beobachten mit den äusseren Sinnen und den inneren Sinnen

3) Hana ka Lima – lernen durch Tun, Praxis – vorbildhaftes Tun mit Freundlichkeit und Demuth gekoppelt (kindness und humility) entwickeln, Lernerfahrung als Lebenserfahrung, die man mit anderen teilt, stets situativ betrachtet. Teilnehmerinnen lernen von und miteinander.

4) Mu ka waha – den Mund geschlossen halten, keine Fragen stellen, oder vorschnell kommentieren,

Den Schalter umlegen: in ein Bewusstsein der allumfassenden Stille eintreten!!!

5) im Aloha sein

Viel Freude beim Chantseminar.