

Willkommen beim Hālau Hula Makahikina Berlin, das Zentrum für hawaiianische Bühnenkunst Berlin

In der Hula Schule, dem Hālau, sind wir bemüht den Schüler*innen einen umfassenden Einblick in die hawaiianische Kultur zu geben, denn Hula ist viel mehr als nur ein Tanz.

Da die Kultur und Sprache auf Hawaii auf mündlicher Überlieferung beruht, wurden Geschichten über die Chiefs, Könige, Götter und die Natur nicht verschriftlicht, wie bei uns, sondern über verschiedene Hula weitergegeben. So performt man mit jedem Hula ein echtes Stück hawaiianische Geschichte.

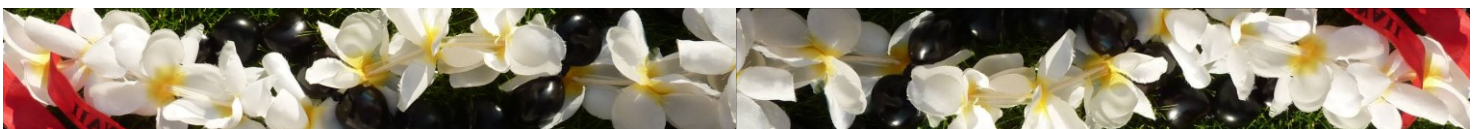
Hula 'Ōlapa ist Bühnenkunst, deren Praxis auf Techniken der Kampfkunst fußt und die ein kraftvolles Training beinhaltet, das Fitness, Ausdauer und Konzentration aufbaut und über den Körper auch Geist und Seele anspricht. Doch wie auch im Yoga mehr als nur die einzelnen Positionen zählen, geht man im Hula ebenfalls auf eine Reise, den Fluss von Lebensenergien zu entdecken und in unserem hektischen Alltag, Erdung zu erfahren.

Wir kämpfen im Hālau gegen das mediale Klischee von hüftschwingenden Hula-Figuren und geben jeden Tag unser bestes, kulturelle Würdigung anstatt kulturelle Aneignung zu praktizieren und zu kommunizieren, um so der hawaiianische Kultur und unserer Mutterschule auf der Insel O'ahu gebührenden Respekt zu zollen. Der Hālau Hula Makahikina mit Sitz in Berlin ist der einzige von Hawaii aus anerkannte Hālau/Hulaschule in Nord- und Ostdeutschland, die nach hawaiianischem Protokoll geführt wird und von einer Hulameister*in, einer Kumu Hula, angeleitet wird.

Wer Spaß an Bewegung und gelebter Geschichte hat und gern Teil der gewachsenen Gemeinschaft des Hālau sein möchte, ist herzlich eingeladen mit uns zu praktizieren! Das Training wird als Kombi, in Präsenz und online angeboten und ist damit überregional über Berlin hinaus zugänglich. Dienstags im Studio Intakt, Adolfstr. 12, Berlin-Wedding und donnerstags im Studio Chachachicas, Hasenheide 9, Berlin-Kreuzberg-Neuköln. Zum aktuellen Trainingsangebot: www.hula-makahikina.de

Aloha, Kumu Monika & nā haumāna

*** Mahalo an Alicia für die Mitarbeit am Verfassen des Mission Statements des Hālau und für Euren Input und Euer aller Herzblut!**



Schon gewusst?

- Jeder Hula verkörpert Dichtung, deren Inhalte durch dynamische Schrittfolgen und symbolische Gesten, einer Gebärdensprache ähnlich, kommuniziert werden.
- Die Ipu Heke, eine Doppelkürbistrommel, gibt den Beat vor. Die Ipu Heke ist DER rhythmische Pulsschlag im Hula.
- Rufe, die sogenannten Kāhea, signalisieren den Ablauf und koordinieren das Zusammenspiel zwischen den Hula-Performer*innen und der Trommler-Sänger*in.
- Hula 'Ōlapa fußt in der Kampfkunst. Schüler*innen trainieren Fitness, Konzentration und gerichtete Ausdruckskraft in der Bewegung.
- Das Training für Einsteigende beginnt mit einer Serie von Aufwärmübungen, mit denen der Körper gedehnt, die Muskulatur gekräftigt und Kondition aufgebaut wird.
- Du erfährst Deinen Atem als Grundlage der Hulapraxis.
- Du lernst Grundschrte kennen und die Grundhaltung im Hula, d.h. gebeugte Knie, 'Ai ha'a genannt, der Oberkörper ist ruhig und aufrecht. Diese Grundhaltung ist mit den asiatischen Kampfkünsten verwandt.
- Du übst Dich darin, im Rhythmus der Ipu Heke, die Schrittfolgen und die Gesten in ihrer Ausrichtung präzise und gleichzeitig fließend auszuführen.
- Du lernst die Bedeutung der Gesten und die Geschichte des Hula kennen.
- Du lernst Dich mit den anderen in einem Bewegungsfluss, in Synchronizität, zu bewegen. Ein Gespür von Eins-Sein entwickelt sich mit der Zeit.
- Hula lernst und praktiziert Du gemeinsam mit den Mitschüler*innen, den nā haumāna, im Hālau. Beim Hula 'Ōlapa Training spielt die Gruppe der Praktizierenden eine große Rolle.
- Hula ist ein Weg, für den Du Dich entscheidest, ihn zu gehen.
- Hula basiert auf Disziplin, Entschiedenheit, Aufrichtigkeit, Verlässlichkeit, Kontinuität, Freude an der Bewegung in der Gruppe und Aloha.
- Aloha ist eine hawaiianische Lebensphilosophie und Lebenshaltung, die ein gutes positives Miteinander schult, das Leben an sich wertschätzt und pflegt und alles Wissen mit den Kräften des Herzens verknüpft.

Wenn Du mehr über das Hula Training mit dem Hālau Hula Makahikina erfahren möchtest, am besten mitmachen und selbst erleben!

Wir freuen uns über Menschen, die das Training ausprobieren und dabei sein wollen. Mehr zum Anfängertraining auf der Webseite unter „Hula zum Kennenlernen“. Der Hālau ist auch auf facebook und instagram präsent.

Aloha, Kumu Monika

www.hula-makahikina.de, 0152-21616297

