



MONJA HÄMMERLE

 *Hula*  
*Tanz der Seele*



Im Empfinden, dass wir eine Ohana, eine Familie,  
sind, verwende ich in diesem Buch die  
persönliche Anrede »du«.

ISBN 978-3-8434-1136-3

Monja Hämmerle: Hula Tanz der Seele © 2014 Schirner Verlag, Darmstadt	Umschlag & Satz: Simone Fleck, Schirner, unter Verwendung von # 91566137 (mrfiza), www.shutterstock.com, und # 53655445 (adrenalinapura), www.fotolia.de Redaktion: Kerstin Noack, Schirner Printed by: ren medien, Filderstadt, Germany
---	---

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

1. Auflage Juni 2014

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und  
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte  
Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

## Inhalt

Widmung.....	6
Vorwort von Andrea Lani Grießer.....	10
Vorwort.....	11
Einleitung.....	15
Geschichte.....	21
Mythologische Entstehung des Landes.....	22
Geschichtliche Entstehung des Landes.....	24
Mythologische Entstehung des Hula.....	32
Geschichtliche Entstehung des Hula.....	34
Kultur.....	41
KE ALOHA KA UHANE NUI AO – Der Lichtkelch.....	42
Hawaiische Gottheiten.....	43
Wie Hawaii zu seinem Namen kam.....	50
‘Olelo Hawaii – Sprache.....	51
Die Legende von ‘Ohi‘a und Lehua auf Big Island.....	54
Hula.....	59
Hālau.....	60
Stile.....	68
Wirkung des Hula auf Körper, Geist und Seele.....	74
Hula – Harmonie von Kopf, Herz und Hand.....	78
Ke‘ehi i ka Ha‘a – Hulaschritte.....	84
Musik.....	92
Zubehör.....	95
Instrumente.....	96
Was trägt man zum Hula?.....	100
Lei.....	104
Hawaiische Küche.....	108
Stimmen von Hulatänzerinnen zum Hula.....	116
Glossar.....	119
Anhang.....	122
Über die Autorin.....	126
Bildnachweis.....	127



# Widmung



Dieses Buch möchte ich all jenen Menschen widmen, die dem Hula schon verfallen sind oder noch sein werden, jedem, der die einzigartige Schönheit dieses Tanzes wertschätzt. Vor allem aber möchte ich dieses Buch den drei Menschen widmen, ohne die es nicht geschrieben worden wäre:

Zuallererst widme ich es meiner Hula-Lehrerin und Herzensfreundin Andrea Lani Grießer, dankbar für die vielen unvergesslichen Tage voller Freude und Lachen, Tanz und Bewegung, Respekt und Toleranz einem jeden gegenüber! Lani lebt die Liebe zum Hula aus vollem Herzen und gibt ihr Feuer bedingungslos weiter. Bei jedem meiner weiteren Schritte, seien es meine ersten als Hula-Lehrerin oder beim Schreiben dieses Buches, hat sie mich mit Rat und Tat unterstützt, ohne sie gäbe es dieses Buch nicht! Gesegnet seist du, Andrea, und dein ganzes Sein!

Tiefste Dankbarkeit gilt auch meiner Huna- und Lebenslehrerin Jeanne Ruland, die dieses Buch gemeinsam mit Heidi Schirner initiiert hat. Jeanne glaubt an mich in allem, was ich tue, und lässt mich das zutiefst spüren! Ihre Zuversicht hat mich mehrfach unterstützt, mein Potenzial zu entdecken und zu leben. In tiefer Verbundenheit segne ich dich, Jeanne, und all dein Tun!

Freude und Dankbarkeit erfüllt mich auch meiner großartigen Familie gegenüber! Vor allem meinem Mann, der mir die Freiheit lässt, mich voll und ganz zu entfalten, und die Zeit, im Hula aufzugehen. Viele Tage war er für die Kinder da, wenn ich mit meinen Ausbildungen beschäftigt war. Nicht nur dafür gebühren ihm mein tiefster Respekt und meine Liebe! Danke dir, Mario, für dein Sein und für diese Partnerschaft auf Augenhöhe!



# *Einleitung*

*Hula is the language of the heart  
and therefore the heartbeat of the Hawaiian people.*

*Hula ist die Sprache des Herzens  
und folglich der Herzschlag des hawaiischen Volkes.*

*David Kalākaua, König von Hawaii, 1874–1891*



Was ist Hula? Wenn ich jemandem erzähle, dass ich Hula tanze, kommt häufig die Frage: Das mit dem Reifen? Nein, ich tanze kein Hula-Hoop, sondern Hula.

Den Schlüssel zum Hula finden wir in der Verbindung mit dem Wissen über Generationen und Dimensionen hinweg. Hula ist Hawaii, und Hawaii ist Hula, aber nur die eine Wahrheit über Hula gibt es nicht.

Sicher ist: Hula ist der traditionelle hawaiische Tanz, ist eine Reflexion des Lebens und drückt in Bewegung aus, was gedacht und gesehen wird. Hula ist ein Mittel, das ermöglicht, das Denken und Fühlen aus dieser Welt in eine andere zu transportieren, eine esoterische Form, Geschichte und Geschichten zu erzählen.

Warum und wann tanzt man Hula? Wir in Europa wohl vor allem, weil es Spaß macht und uns in Kontakt mit unserer spirituellen Mitte bringt. Im alten Hawaii wurde Hula bei religiösen Ritualen, heiligen Zeremonien und zu allen Anlässen des täglichen Lebens getanzt: Eheschließungen und Inthronisierungen, Geburten und Todesfälle, Liebe und Sex, Ackerbau und Jagd, Liebeskummer und Krieg. Das war früher schon so und ist es immer noch. Schlussendlich bleiben die menschlichen Themen doch immer dieselben, und um diese dreht sich der Hula. Er gibt mir die Möglichkeit, in verschiedene Themen einzutauchen, meine Gefühle dazu auszudrücken und zu transformieren. Auch die traurigsten Hula-Lieder enden immer mit einem Lichtblick am Horizont, einem Hoffnungsschimmer, zumindest habe ich es bisher immer so erlebt.



Zum Hulatanzen braucht es ein gewisses Verständnis der hawaiischen Kultur, der spirituellen Einstellung und der körperlichen Technik. Auf Hawaiisch spricht man von:

*Hanohano – Stolz in der Haltung*

*Ha'aha'a – Demut gegenüber dem göttlichen Willen*

*Pa'ahana – Disziplin bei der Arbeit, beim Üben*

*Hō'ihi – Respekt gegenüber dem Hālau (der Hulaschule)*

*Po'okela – vorzügliche Leistung*



Hula zelebriert die Schönheit der Schöpfung, der Menschen, von Land, Natur, Winden, Wolken, Regen, Wasserfällen, Wellen usf. Hula vernetzt die unsichtbaren Kräfte des Himmels mit der sichtbaren Welt der Erde. Schaut man sich die Bewegungen des Hula genauer an, erkennt man, dass sie aus den Bewegungen in der Natur entstanden sind.

Aber Hula ist weit mehr als das Erlernen von Choreografien! Wer Hula tanzt, wird unweigerlich mehr über sich erfahren. Hula fördert deine Stärken und deine Weichheit, deinen Stolz und deine Demut, und so findest du mehr und mehr einen Weg in deine Mitte. Du lernst, dich mit Anmut zu bewegen, deine Hüften weich zu wiegen, während deine Hände mit klarem Ausdruck eine Geschichte erzählen.

Und so wünsche ich dir viel Spaß beim tiefen Eintauchen in den Hula!

*E komo mai!*





## Ke'ehi i ka Ha'a - Hulaschritte

Es gibt unzählige Hulaschritte und alle in diversen Variationen. Manche von den alten Schritten werden nicht mehr oder nicht mehr so häufig getanzt, dafür werden wiederum neue entwickelt. Zum Teil haben sie auch unterschiedliche Namen in den verschiedenen Hulaschulen. Diese Liste erhebt also absolut keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern will lediglich die gängigsten Schritte vorstellen. Prinzipiell werden die Schritte mit gebeugten Knien getanzt, wodurch die Hüfte von allein mitschwingt.

Jede Bewegung hat sechs Richtungen:

<i>i luna</i>	<i>hinauf</i>
<i>i lalo</i>	<i>hinunter</i>
<i>i mua</i>	<i>vorwärts</i>
<i>i hope</i>	<i>rückwärts</i>
<i>`akau</i>	<i>rechts</i>
<i>hema</i>	<i>links</i>



Beim Hulatanzen verbinde ich mich mit Himmel und Erde



... und Hula macht vor allem Spaß!