

**E Malama** - zegen voor de aarde

Jaarcursus 2009/ III: \_\_\_\_\_

**Traditie: Hawaii - Kahuna**

Tekst, muziek en dans: trad. en Mark en Sharee Anderson

© 2006 Onder auspiciën PEACEWORKS, Inter. Network for Dances of Universal Peace,

P.O. Box 55994, Seattle WA 98155-0994, U.S.A.

©2006 NL versie: Noor en Akbar Helweg MTG, Hermelijnsaan 9, 1216 EB Hilversum, NL 035-62 49 570

- |    |                          |   |
|----|--------------------------|---|
| 1. | E Malama I ka Heyau      | <i>E - Ja (affirmatie) zo zij het</i>                 |
| 2. | E Malama I ka Heyau      | <i>Malama - Wij koesteren zorg</i>                    |
| 3. | E Malama pono I ka Heyau | <i>Pono - bijzonder veel, groot</i>                   |
| 4. | E                        | <i>Heyau - heilig land, sacrale plaats of tempels</i> |
- Herhaal 1 - 4
- |    |                               |  |
|----|-------------------------------|--|
| 5. | Earth and sky                 | <i>Aarde en lucht (hemel)</i>              |
| 6. | Sea and stone                 | <i>Zee en steen</i>                        |
| 7. | Hold this land in sacredness. | <i>Behoud dit land als sacrale plaats.</i> |
- Herhaal 5 - 6.

E ma-la-ma i-ka he-yau E ma-la-ma i-ka he-yau  
 E ma-la-ma po-no i-ka he-yau E Earth and  
 sky Sea and stone Hold this land in sac-red-ness

Start: Vorm kring, sta naar centrum gericht.

- Sta op je plaats, naar het centrum gericht. Houd handen hoog, richt palmen naar elkaar, ±30 cm van elkaar. Breng handen/armen langzaam naar beneden met wuivende, golvende beweging. *Heyau* - richt handen naar de aarde. *Houd lichaam los, beweeg vloeiend.*
- Herhaal 1.
- Plaats handen alsof je een 'bal' vasthoudt de aarde voorstellend, R-hand boven en L-hand onder. Draai handen om, L boven en R onder. Draai nog 1 keer, R boven, L onder. *Heyau* - richt handen naar de aarde. *Doe beweging 1 - 3 met tederheid, liefde en zorg in besef van de heiligheid van de aarde.*
- Maak vuisten. Hef armen langzaam op naar voren tot hoogte van je hoofd. *Doe het als affirmatie, met gevoel van kracht en dat het goed is.*

Herhaal 1 - 4.

- Earth* - buig naar beneden en pak tussen vingers en duim wat 'aarde'. Wrijf duimen over vingers en kom omhoog terwijl je de armen opheft. (*aarde*)  
*Sky* - hef armen op en kijk omhoog. (*lucht*)

- Sea* - plaats handen links bij taille, maak golvende beweging naar rechts. (*water*)  
Variatie: Breng palmen tegen elkaar voor je buik, beweeg naar R en L, als een 'vis' in het water.  
*Stone* - maak vuisten, palmen naar beneden, ter hoogte van taille, armen naast lichaam.  
Laat vuisten samen komen bij het woord *stone*. (*vuur*)

Variatie: open L-hand voor buik en sla met R-vuist op palm.

- Houd handen vast in de kring, loop naar rechts, begin met R-voet. Beweeg vloeiend vanuit je bekken. (lemniscaat) Houd alles los, zoals bij *Hoeladans*.

Herhaal 5 - 7.

'Ja, wij koesteren (uiterste) zorg voor het heilige land dat ons gegeven is'. Dit wijst op onze verantwoordelijkheid voor de ons omringende natuur en vraagt om milieubewust handelen. De dans is verbonden met alle elementen: *Earth* - aarde, *Sky* - lucht, *Sea* - water, *Stone* - vuur. *Stone* is erg belangrijk in Hawaïi, want steen is gestolde lava en uit vuur ontstaan. Daarom vereren de Kahoena's, de oorspronkelijke bewoners, *Pele Honua Mea* als vuurgodin van de heilige aarde. Haar creativiteit stroomt in de nieuwe lava uit de vulkaan en schenkt vruchtbaarheid. De hoelabeweging brengt ons in contact met ons lichaam en onze adem als heilig instrument.