

trening

PRØVETIME

# Huladans

Aaah... å danse hula er litt som å nynne til en sang du ikke kjenner, men som får kroppen til å smile.

Tekst: Vivian Songe. Foto: Jeanette Landfald Bækkevold

Kondis:



Styrke:



Koordinasjon:



Balanse:



Smidighet:





*Dette er ikke trinn som er laget i den norske fjellheimen...*

**N**år instruktør Marte Magnus setter på den første hualåten, kjenner jeg at skuldrene senkes automatisk, jeg puster lettere, og hoftene begynner nærmest å vugge fra side til side av seg selv. Det føles som om jeg er fraktet milevis over havet og står med føttene i salt vann, sand mellom tærne og sol i håret, mens jeg danser og skotter sjenert bort på den kjekke mannen som nettopp har fått en blomsterkrans rundt halsen ...

– Hula er en veldig meditativ og glad danseform. Når jeg danser, kjenner jeg kreftene komme tilbake, og bevegelsene og musikken vekker masse følelser i meg. Som glede, ro, sensualitet og latter, forteller hula-instruktør ved Oslo Magedansstudio, Marte Magnus.

Hun er utdannet danser og koreograf ved London Contemporary Dance School. Huladans lærte hun første gang ved Universitetet i Manoa på Hawaii, der hun var utvekslingsstudent i 1996. Marte har undervist og opptrådt med hula siden 1999.

### **Feminint og sensuelt**

Sensualitet og latter er gode stikkord. For

## «Du skal kunne vrikke på hoftene så kjapt og rytmisk at det ser ut som om du er besatt av en fyrrig kjærlighetsgudinne.

huladans er virkelig en feminin dansestil. Den finnes riktignok i en mannlig versjon også, men dette ser vi lite til i Oslo Magedansstudio på Torshov akkurat i kveld. Rommet er fylt med jenter og kvinner i tights, skjørt og en og annen hulakrans. Alle smiler fra tærne og helt opp til øynene mens de prøver seg på den eksotiske danseformen.

– Melodiene, rytmene og bevegelsene får meg til å smile og slappe av. Jeg kjenner at jeg både blir rolig og får masse energi på en gang, sier Maria Grude Jørgensen (27), som danser hula for første gang. Som om jeg skulle sagt det selv. Det er noe med disse naturlige rytmene og måten vi beveger hofter og hender på, som er veldig ydmykt, men samtidig veldig til stede. Dansen er absolutt sensuell, men på en forsiktig, uskyldig måte. Noen ganger slår vi til med

litt mer kraftfulle, nesten krigerske, posisjoner. Enkelte av trinnene ligner salsa, men de er mindre insisterende og bastante enn den superhottte latino-dansestilen. Litt mer "Plystre, plystre... jeg, nei? Jeg flørter da ikke". Men så er det nettopp det de gjør, hulakvinnene. Det er noe med hele pakken: De bølgende, feminine håndbevegelsene, hoftene som beveger seg slik hofter alltid har vært ment å bevege seg, og blikk som skotter blygt opp på skrått og til siden. «Se på meg, nyt meg, men ikke se for lenge. Da forsvinner jeg kanskje vrikkende bortover stranda i bastskjørtet mitt».

### **Er det god trening?**

Svaret er faktisk ja! Holder du på en time i strekk og legger sjela i det, er dette trening på linje med salsa eller magedans - spesi-



*Det ser lett og sensuelt ut, men tro meg!  
Det er ikke ikke bare bare å bevege seg  
som en Stillehavsbabe.*

elt bra for mage, hofter, lår og rumpe. Alt foregår med litt bøy i knærne og med konsentrasjon på musklene i magen. Vuggingen og vrikkingen er på én måte veldig naturlig, men på en annen måte ganske krevende, siden vi ikke er så vant til å bruke kroppen på denne måten her i nord. Jeg kjenner det godt i sidemusklene langs bein og hofter etter 30-60 minutter, det er sikkert. Dette må være ypperlig trening for å forebygge bekkenløsning og andre ryggproblemer.

Treningen gir dessuten god koordinasjon

mellom nedre og øvre del av kroppen. Armer og hofter skal samstemmes, og alt skal se naturlig, elegant og ubesværet ut. Det krever litt konsentrasjon! Når du blir skikkelig proff, skal du kunne vrikke på hoftene kjapt og rytmisk så det ser ut som om du er besatt av en fyrrig kjærlighetsgudinne. A la Shakira. Da minner danseformen nesten litt om afrikansk dans. Dette er en treningsform som appellerer til din indre stammedanser!

### Dette er huladans

Huladans er egentlig en gammel form for historiefortelling, et slags bevegelsesteater, som stammer fra Hawaii og de polynesiske øyer. I stedet for å fortelle med ord, fortalte menneskene sin egen og landsbyens historie ved hjelp av kroppen og musikk. Dansetrinnene er sterkt inspirert av naturen: havet, palmene, vinden, bølgene, fiskene og plantene. Det skinner tydelig gjennom når vi danser. Dette er ikke trinn laget for kvinner kledd i stakk i fjellheimen i Norge, for å si det sånn!

Ifølge lokalbefolkningen på Hawaii ble den første huladansen utført av en gud eller gudinne, noe som gjør den til et hellig ritual. Hula danses med stor innlevelse, og hver bevegelse har en bestemt mening. Særlig håndbevegelesene er viktige, akkurat som i indisk dans. □

### Fakta om huladans:

- ❁ Gammel historiefortelling fra Hawaii og de polynesiske øyer.
- ❁ Bevegelesene er inspirert av havet, palmene, vinden, bølgene, fiskene og plantene.
- ❁ Det finnes hundrevis av hulaskoler på Hawaiiøyene.
- ❁ Super måte å føle seg mer feminin på.
- ❁ Info om dansekurs finner du på [Oslomagedans.no](http://Oslomagedans.no) eller [Alohasenteret.no](http://Alohasenteret.no).
- ❁ Foreløpig tilbys konseptet kun i Oslo. Vil du ha huladans på ditt trenings-senter, ta kontakt med senteransvarlig og foreslå at de kontakter Oslo Magedansstudio eller Alohasenteret.
- ❁ Lyst på en live smakebit? Søk på «hula dance» på [www.youtube.com](http://www.youtube.com).

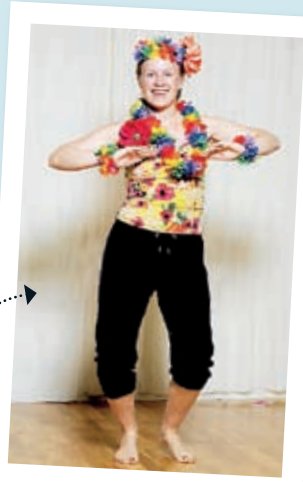


Dette blir man i godt humør av, og rumpe, hofter og lår får virkelig kjørt seg. Velkommen, stramme figur!



Konsentrasjon og innlevelse kan være en liten utfordring. Vrikkingen har sin egen teknikk, som man må øve på. Dette er ikke så lett å få til uten en instruktør, så et kurs er et must.

## TYPISKE HULABEVEGELSER



### Uwehe

Også kalt Elvis-bevegelsen. Dansetrinnet er et lite slag – en rask bevegelse – med knærne ut til siden og inn igjen. 50-talls-rockerne kjenner den igjen fra twisten.



### Hela

Stå med bøyde knær og sett vekselvis en fot foran deg, mens du tar den ene hånden opp ved siden av munnen, som om du roper, mens den andre armen strekkes diagonalt frem. Gjenta til andre siden. Hoftene vugger fra side til side (jepp, det gjør de alltid).



### Kaholo

Dette er et av de fire grunntreningene. Det består av tre skritt til siden og et "tap" (tåballen i gulvet) mens hoftene vugger fra side til side. En arm holdes ut til siden og den andre foran brystet.