

# アロハ・フルネス ~心と体の健康~

VOL.4

## ハワイアン・ヒーリング パート1 アロハのフラ〜ヒーリング〜



クムフラ・ロミロミ講師・セラピスト

マリア・ヘレラ

幼児からクプナまで、幅広い年齢層の生徒にフラを教え、世界中から生徒を迎え入れている。「優美ある人生を生きることを」モットーとし、アロハの心で、美しいハワイの自然の恩恵に感謝、ハワイの大地にインスピレーションを求め続けている。

アロハ！クムフラで、ロミロミ講師、セラピストのマリア・ヘレラです。

私たちが暮らすここハワイの島々は海の波と貿易風のユニークなリズムで動いています。ハワイアン・ヒーリングは自然との調和から導かれます。フラとロミロミはハワイ文化に基づくヒーリング手法。今回はフラについて、次回はロミロミについて、紹介します。

私にとってフラは心と体のヒーリング。ウクレレの音色や歌声、大地を揺さぶるイプ（楽器）の音にあわせて踊り、その音色と波動に心が和らぎます。体をゆ

らゆらと揺することで体のエネルギーも活性化されます。フラの手の動きをすることは、パソコンやスマートフォンでの使用で硬直しがちな手をほぐし、癒すことができます。手のセラピーにもなるのです。

フラは私たちがハワイのアイナ（大地）と自然に繋がります。私は生徒にいつも自然を観察するように勧めます。海岸に押し寄せる波の動き、風に吹かれ揺らぐ木々の動きなどに注目してみましよう。波が上がり下がります。木々の葉が風

に吹かれ、柔らかに、時には激しく揺らぐ様子、花が

微笑んでいる様子など、周囲の何気ない自然に目を向けてみてください。自然が、そして大地がインスピレーションを与えてくれるはず。自然と繋がることで、自然や自分の周りの環境に感謝し、自分自身や愛する家族など、全てに対して感謝の気持ちで自然と湧いてくるようになるでしょう。

フラは人の心をつなぐアロハそのもの。私はアロハの心でフラを踊ります。アロハはフラにおいて最も重要な志となっています。

アカハイ（思いやり、優しさ）  
ロカヒ（調和、助け合い）  
オルオル（寛大さ）  
ハアハア（謙虚さ）  
アホヌイ（忍耐強さ）

アロハの心でフラを踊ることで、皆の心が一体となり、愛とハーモニーで満たされます。

美しい心と志で、大地と自然と繋がりを、感謝と喜びを感じ、笑顔に踊る。それが真のフラダンサーです。ハワイのヒーリングであるアロハのフラを共に踊りませんか？

ハワイの暮らしの中で、心と体を健康に保つためのヒントをお届けします。



火・金・日曜日の週3回、誰でも参加できるフラレッスンを開催中



Still & Moving Center

1024 Queen St. Honolulu, Hawaii 808-397-7678  
eriko@stillandmovingcenter.com

StillandMoving Center StillandMovingCenterJapanese