

カプアウリ森 智美 ハワイアンフラ

<プロフィール>

フラ歴29年。

ハワイのクムフラ(先生)の日本校に所属し、正当ハワイアンフラ、ハワイの歴史/文化の指導を受け、コンサート・ショーステージなどに出演。

またハワイの植物による心の癒しと健康を伝える
「ハワイアンハーブ植物療法」・「フラワーレメディ」
・「アロハセラピー」の資格も所有。

<クラス内容>

心を癒すハワイアンミュージックに乗せて、簡単なステップと振付の曲を練習します。

ステップが難しい方には、手の振付だけの練習も可能です。

曲の内容の説明をしますので、ハワイの歴史や文化や作者の気持ちなどを理解したうえで、歌詞にご自分の気持ちに乗せて踊ることも学べます。

フラは1000年以上前の古代ハワイから伝わる伝統舞踊です。

文字を持たなかったハワイ人は、自然の様子、ハワイの歴史や文化をフラによって代々伝えてきました。

日本と同じ島国であり、感性も日本人と似ているハワイ人

が作る曲はとても共感しやすく、
踊っていると癒されるという方が多いです。

またフラを踊る姿勢は、足腰を強くし、血流を良くしま
す。

いつの間にか、こころと体が自然と整って
いくフラをぜひ楽しんでいただきたいです！