



Aloha 🌺 Hula
3到99歲
都喜愛的全民舞蹈

樂活夏威夷舞

主講 ALOHA
Production 夏悅舞集
王瑋婷



夏威夷舞 Hula 介紹

Hula (音同呼拉) 在夏威夷文中為「舞蹈」之意，在夏威夷人文化中，舞蹈為生活重要形式，以特定舞步及手勢傳達歌曲之意。



Kahiko古典夏威夷舞

以吟唱為主要呈現，搭配夏威夷傳統樂器演奏，歌曲多為祭祀、祈福、報戰功之意。Pahu(鯊魚皮大鼓)、Ipuheke(葫蘆手鼓)、Iliili(石頭類似鵝卵石) 為搭配演出之樂器。



‘Auana現代夏威夷舞

18世紀末西方文明隨傳教士來到夏威夷，也帶來了現代樂器Ukulele（烏克麗麗）、低音大提琴、吉他等樂器，改變夏威夷樂舞發展。

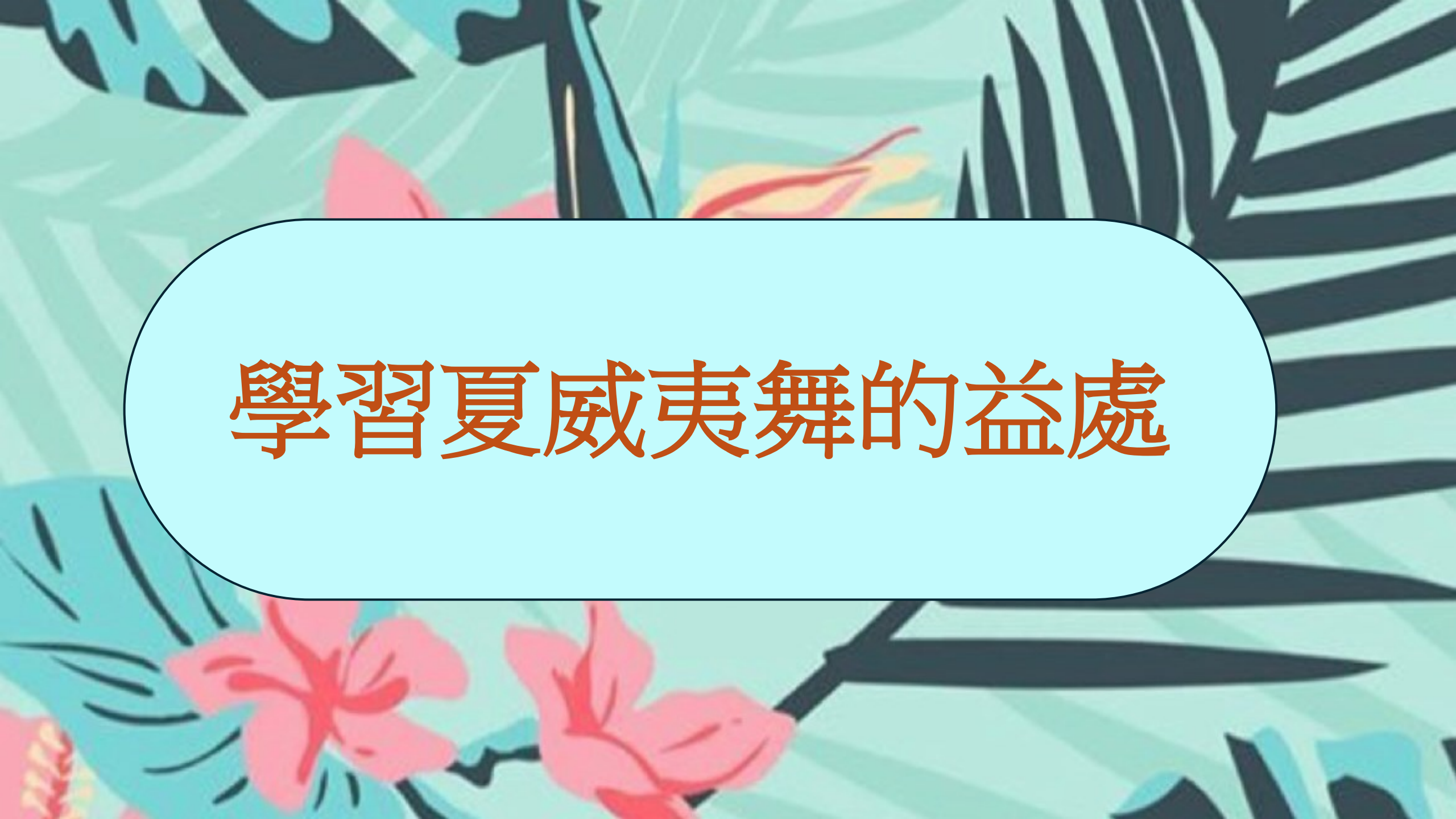
現今在夏威夷公開演出的形式多為現代夏威夷舞。

Kahiko古典夏威夷舞
演出片段

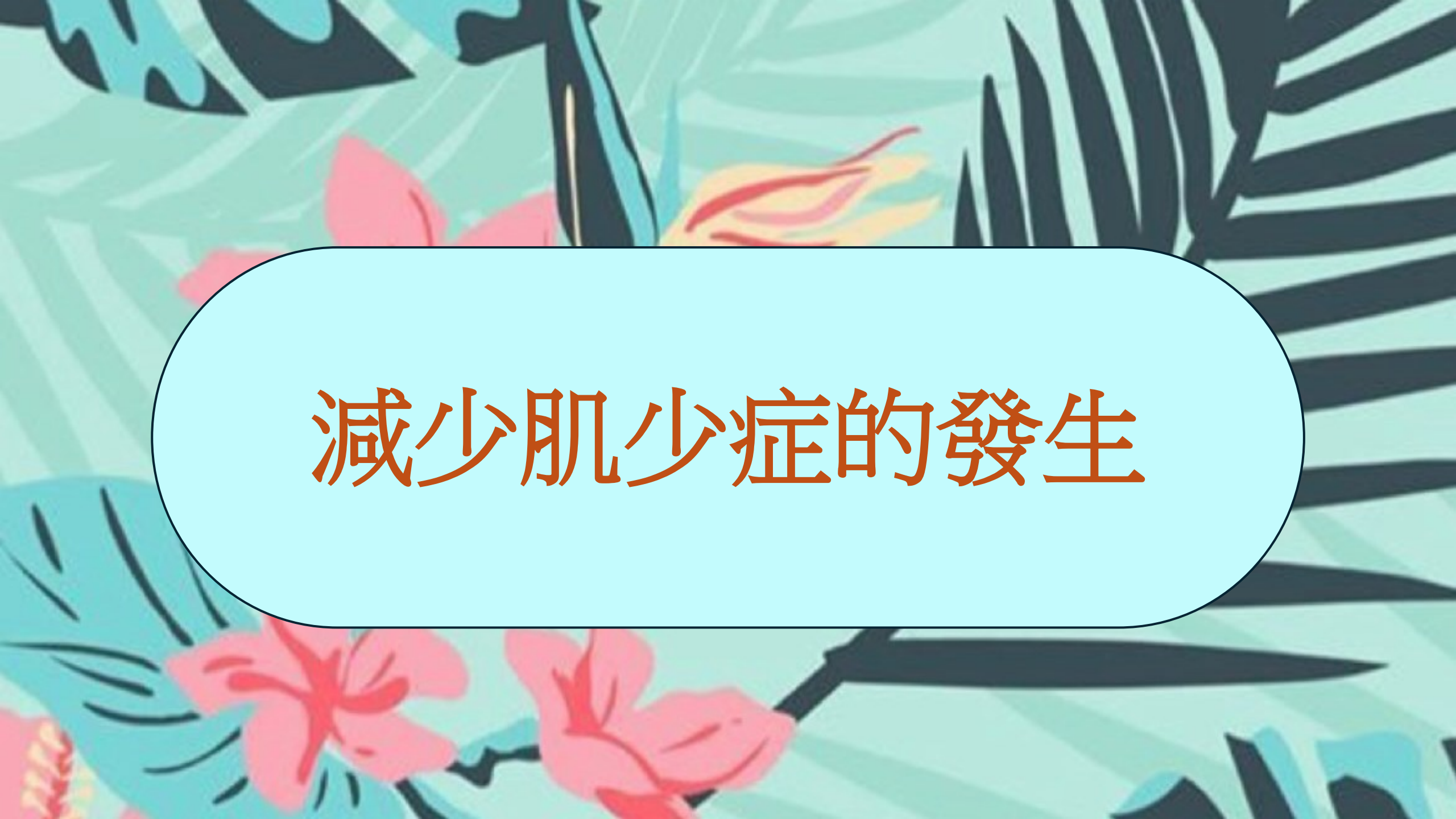


‘Auana現代夏威夷舞
演出片段

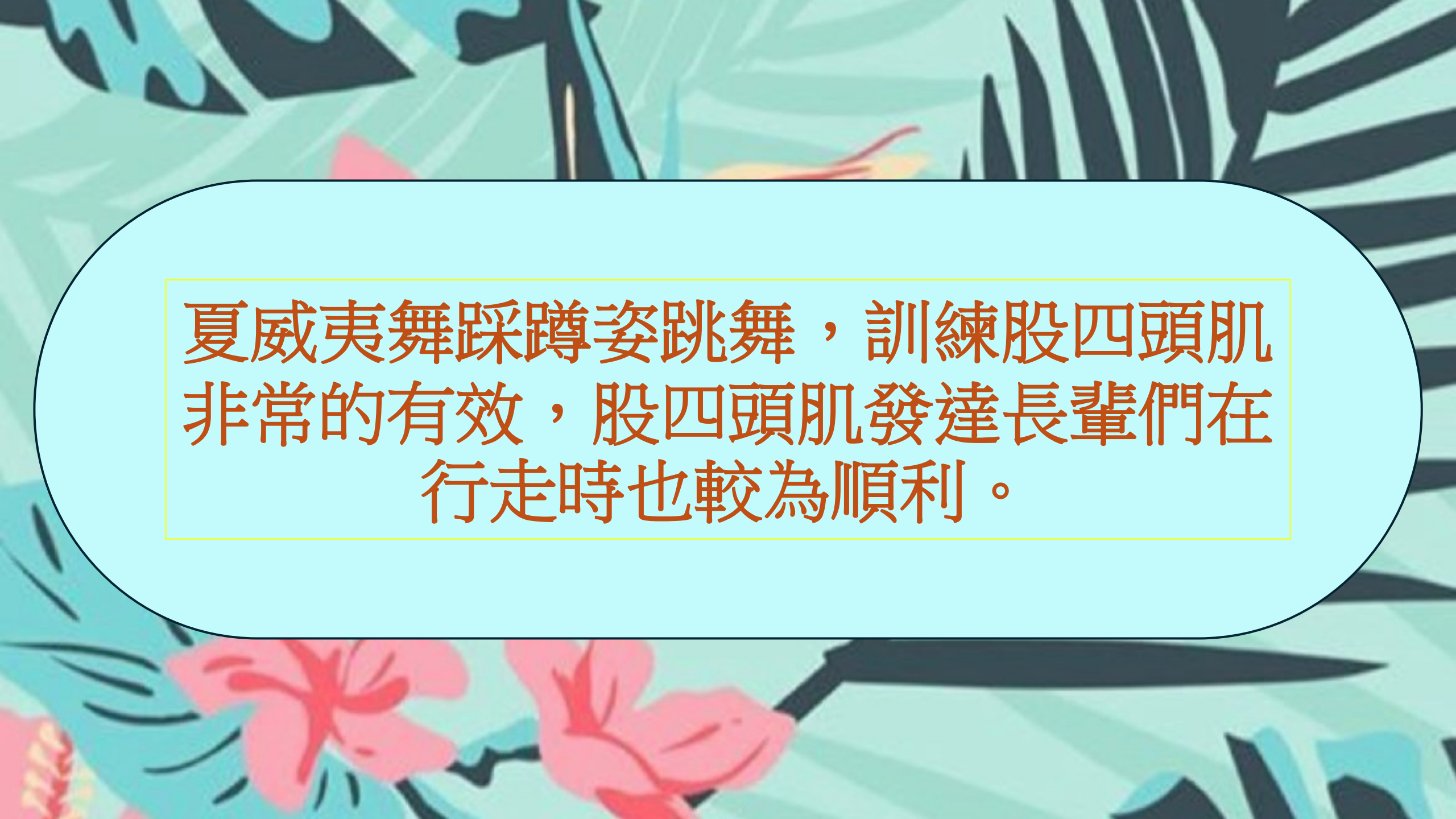




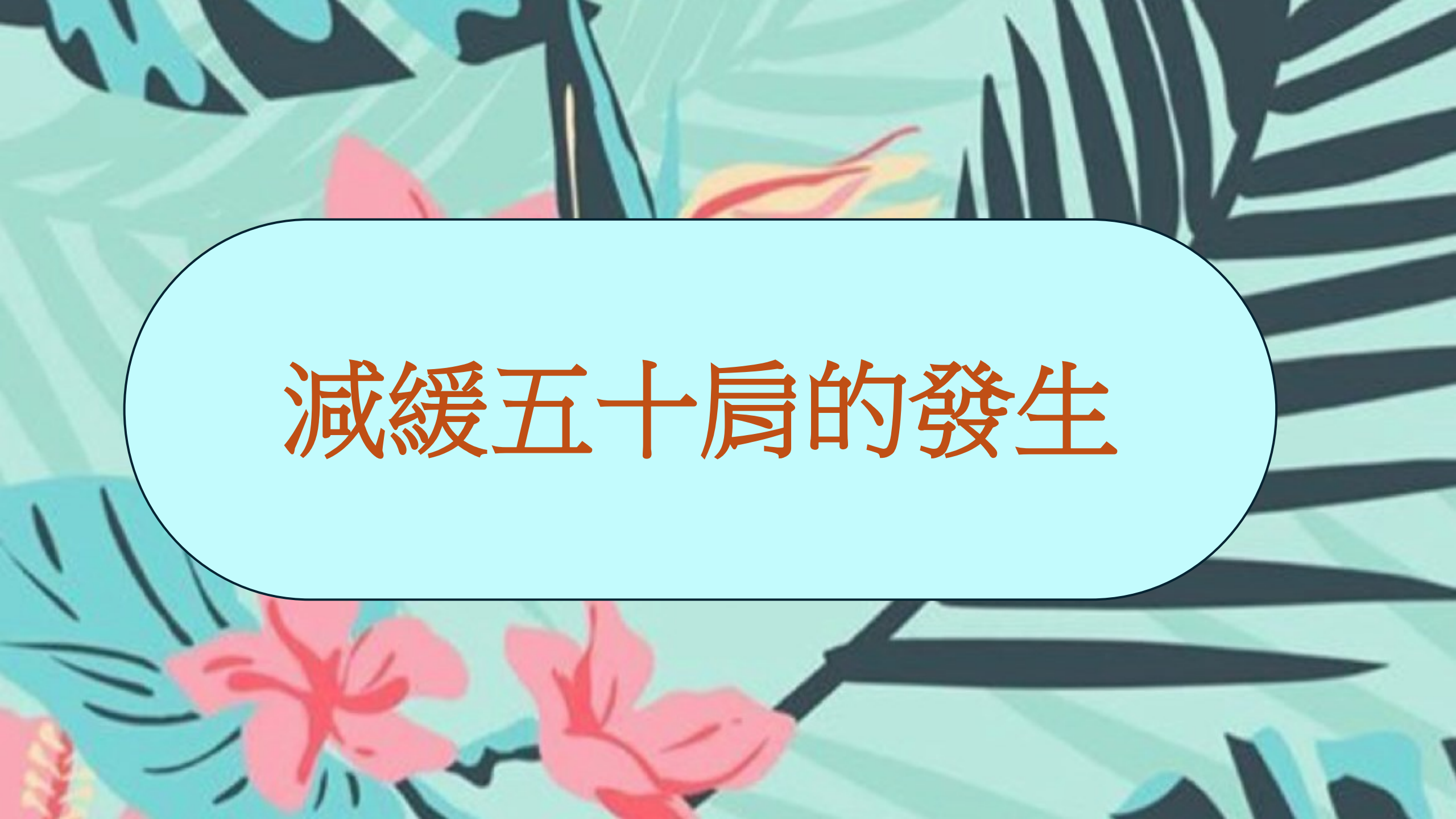
學習夏威夷舞的益處

The background features a vibrant, stylized tropical pattern. It includes large, dark teal leaves with prominent veins, smaller light teal leaves, and several bright pink flowers with yellow centers. A light blue rounded rectangle is centered on the page, containing the text in a brown, serif font.

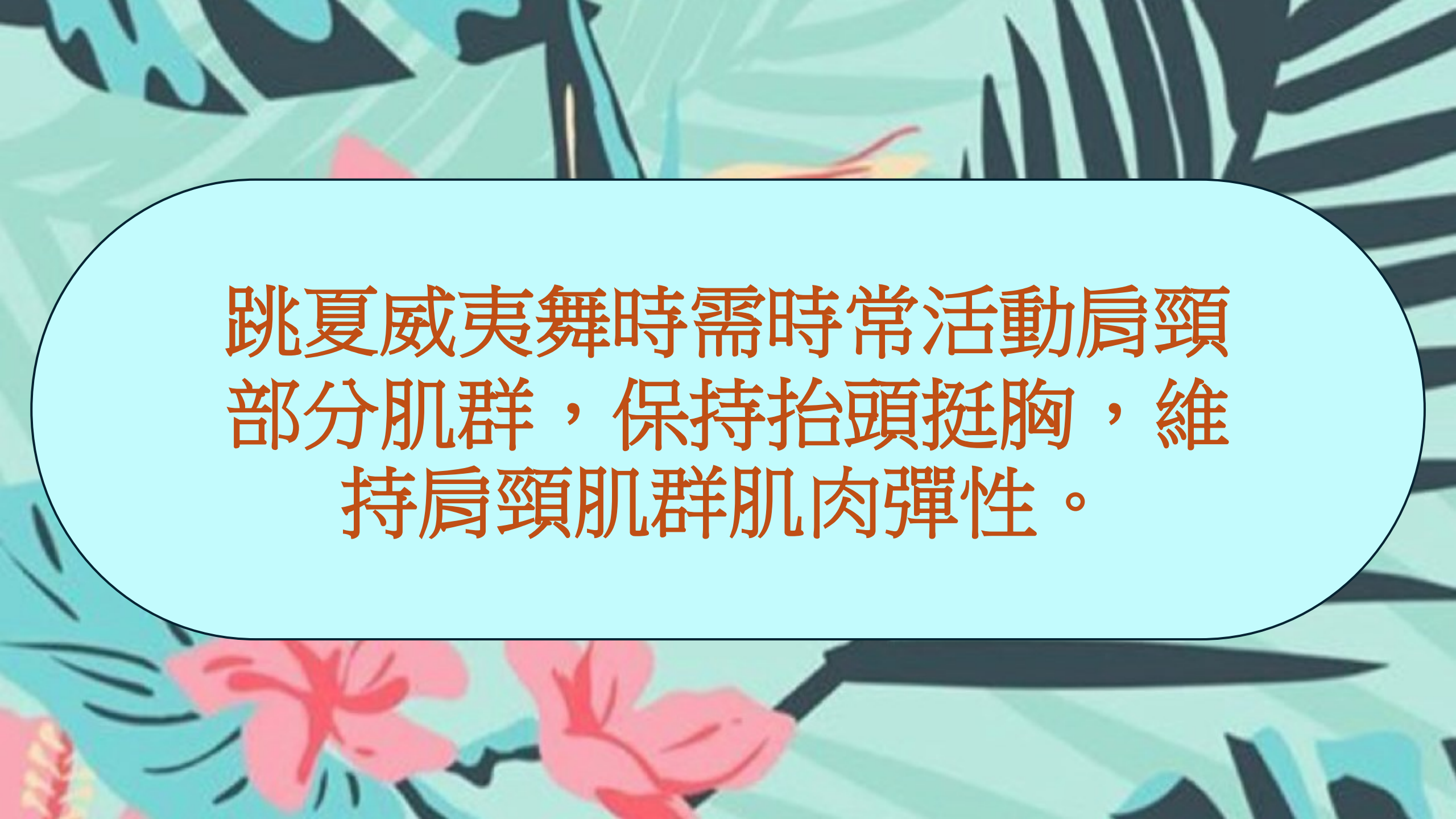
減少肌少症的發生



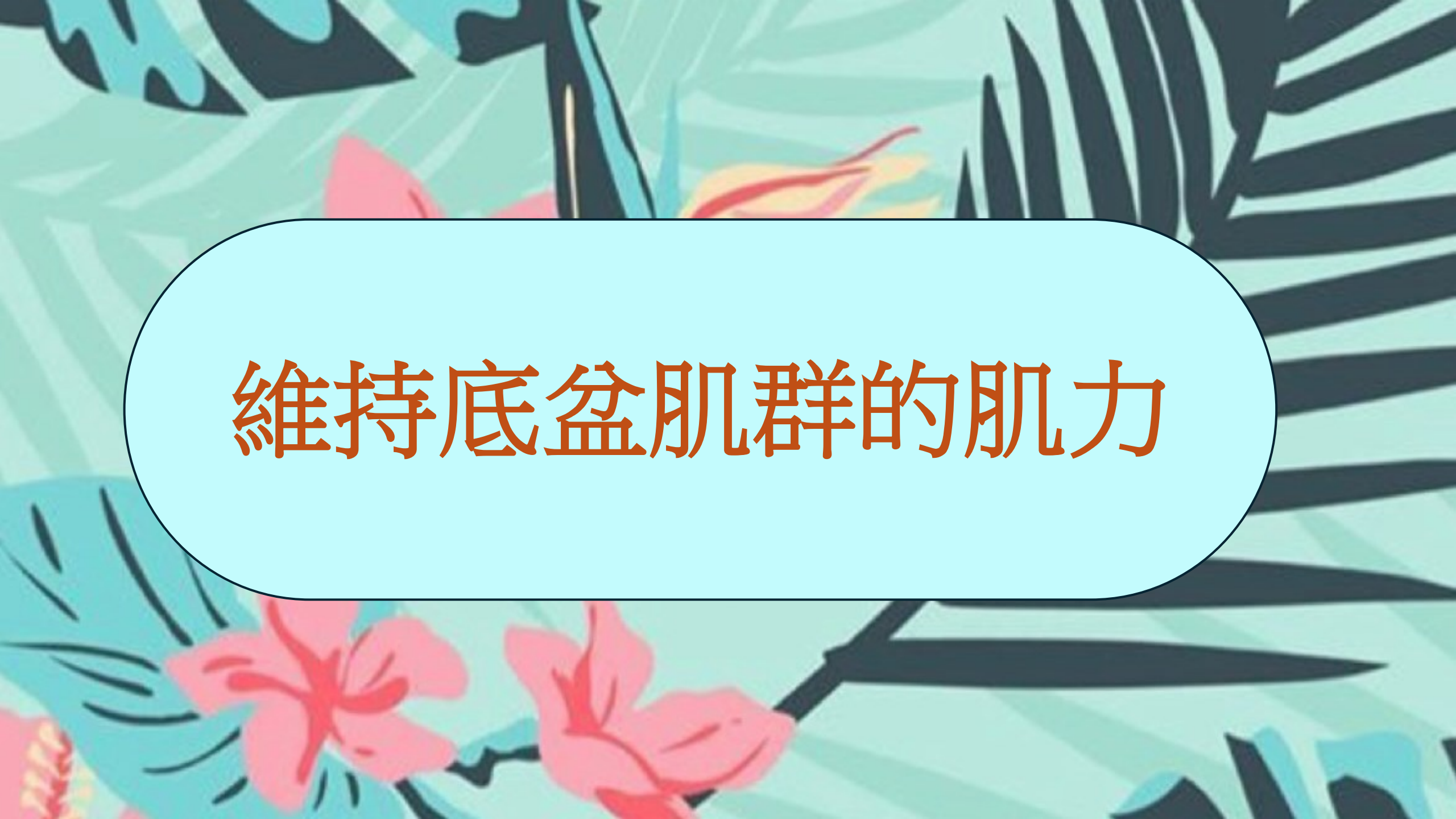
夏威夷舞採蹲姿跳舞，訓練股四頭肌非常的有效，股四頭肌發達長輩們在行走時也較為順利。



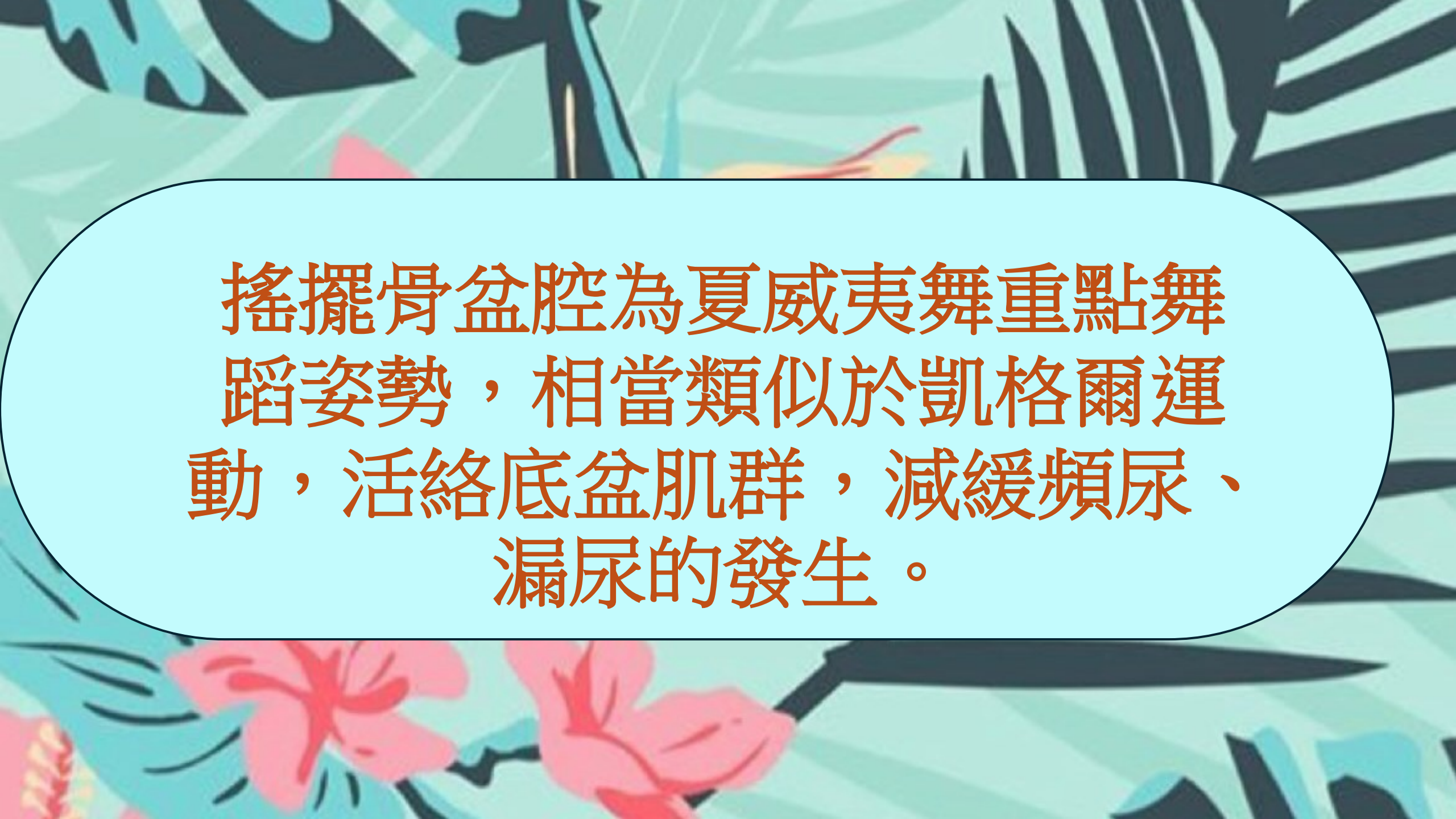
減緩五十肩的發生



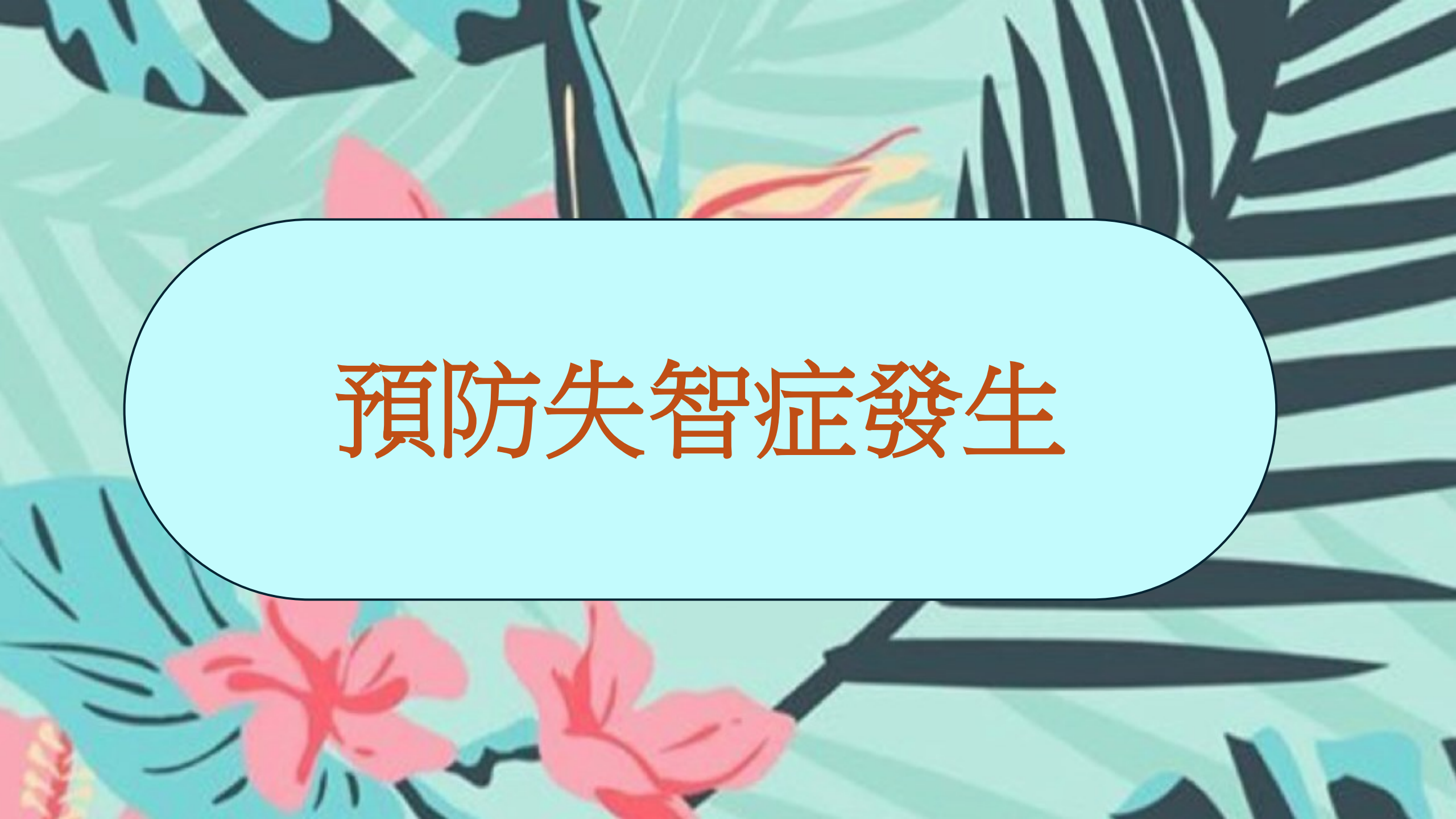
跳夏威夷舞時需時常活動肩頸
部分肌群，保持抬頭挺胸，維
持肩頸肌群肌肉彈性。



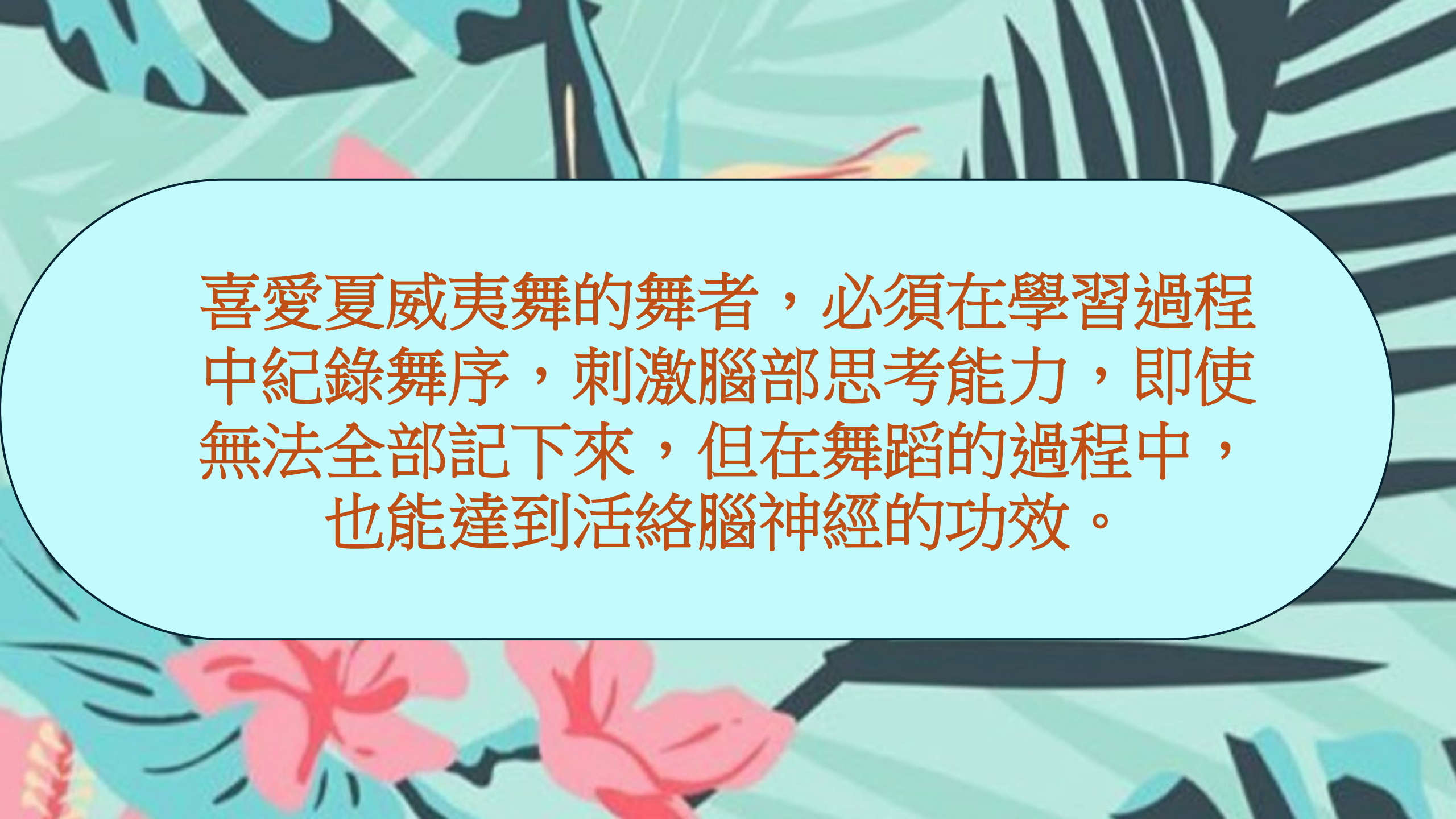
維持底盆肌群的肌力



搖擺骨盆腔為夏威夷舞重點舞蹈姿勢，相當類似於凱格爾運動，活絡底盆肌群，減緩頻尿、漏尿的發生。

The background features a vibrant, stylized tropical pattern. It includes large, dark green leaves with prominent veins, smaller light green foliage, and several bright pink flowers with yellow centers. A light blue rounded rectangle is centered on the page, containing the title text in a bold, orange-brown font.

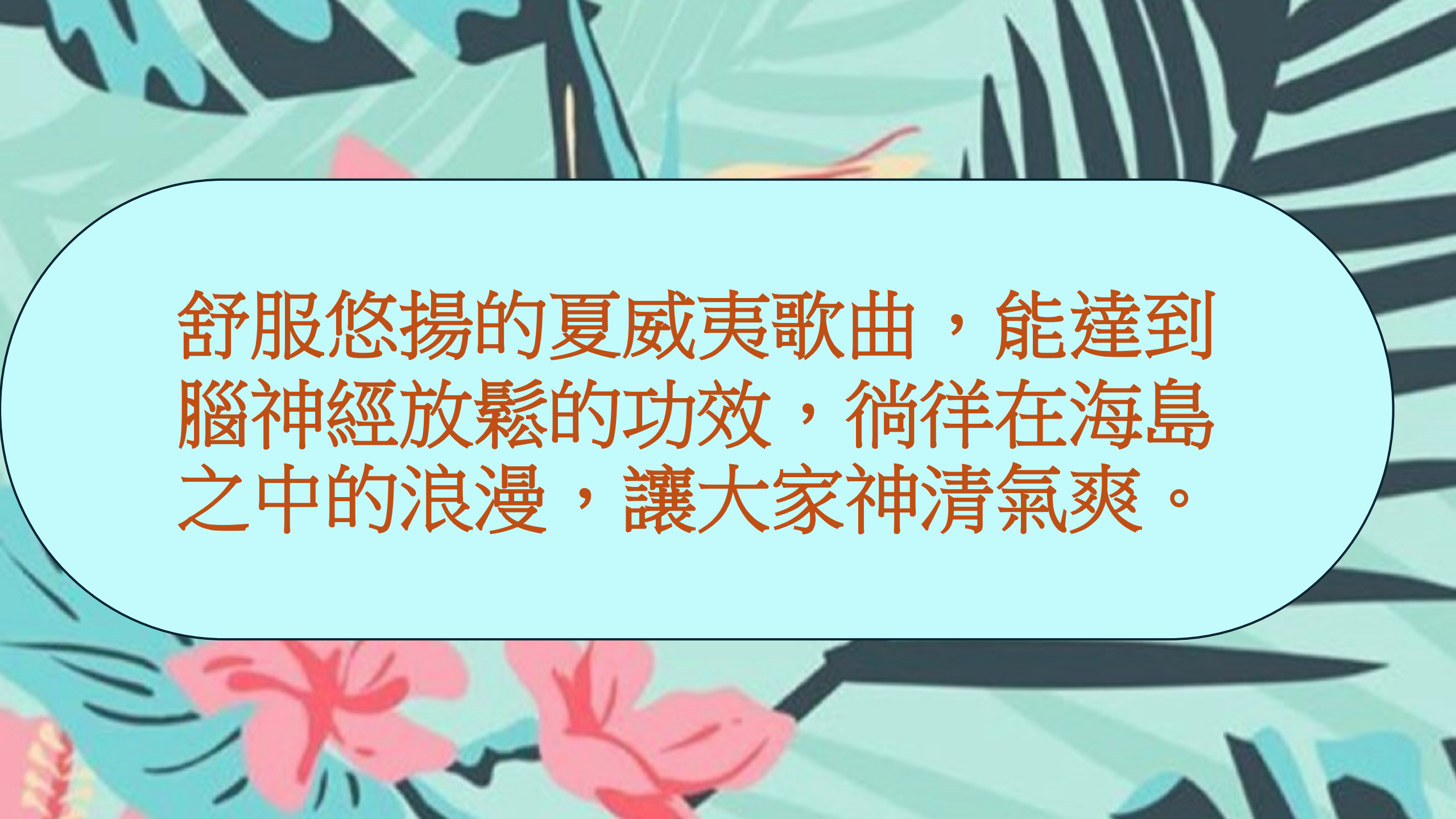
預防失智症發生



喜愛夏威夷舞的舞者，必須在學習過程中紀錄舞序，刺激腦部思考能力，即使無法全部記下來，但在舞蹈的過程中，也能達到活絡腦神經的功效。



預防憂鬱症發生



舒服悠揚的夏威夷歌曲，能達到
腦神經放鬆的功效，徜徉在海島
之中的浪漫，讓大家神清氣爽。



跟著大寶老師
一起來
Do the Hula

夏威夷
常見招呼語

Aloha

音同 阿羅哈

您好 / 愛 / 我愛你

夏威夷
常見招呼語

Mahalo

音同 瑪哈羅

謝謝 / 感謝

勇源輔大乳癌基金會 X
ALOHA Production 夏悅舞集

He U'I 可愛的妳

Pua Mana 花之力量



夏威夷舞教學影片





ALOHA PRODUCTION



夏悦舞集10週年 年度公演

每一道光 都將照進心中最柔軟之處，溫暖需要被撫慰的心...。讓我們的舞蹈成為您心中暖暖的光

2024.5.25^(六) | 15:00 開演 (14:40入席選位)



MALAMA

VIP特席 (指定座位)

\$ 1000

一般席 (自由入座)

\$ 500



訂票掃我

演出地點 | 日新旺臺樓 3F旺臺廳 (南京西路承德路口 捷運中山站5號出口步行3分鐘)



Mahalo Nui Loa
謝謝您今日的到來