# Naučte se maorský bojový tanec Haka. Probudí ve vás vnitřní sílu

**Maorský bojový tanec Haka může být pro kdejakého našince fascinující záležitostí. Vyzařuje z něj totiž silná energie, hrdost a jednota. I přesto, že se jedná o živý symbol maorské kultury, kterou lze spatřovat zejména na Novém Zélandu, můžete se ho naučit i vy samotní. Nejen muži mohou díky tomuto obřadnímu tanci objevit skrytou sílu.**

V maorské kultuře mohou bojový tanec Haka tančit pouze muži. Moderní doba ale nahrává i ženám, které si v něm také najdou něco pro sebe. Příkladem je ženský novozélandský ragbyový tým Black Ferns, jenž si vytvořil svou vlastní taneční verzi Haka. Pusťte se tedy do učení s vervou bez ohledu na pohlaví, možná že díky této maorské tradici najdete znovu sami sebe.

*Tanec Haka je typický například pro novozélandský mužský ragbyový tým All Blacks.*

## Ponořme se do historie maorského bojového tance Haka

Za historií bojového tance Haka musíme zamířit až na Nový Zéland, který od 13. až 14. století obývají tzv. Maorové. Ti připluli na novozélandskou půdu z tichomořských ostrovů pouze na kánoích a živili se lovem či pěstováním různých plodin. Pověstní byli také životem v kmenech a intenzivními válečnými tradicemi. Co se však důležité, přinesli do svého nového domova velmi pestré kulturní tradice, mezi něž právě Haka patří.

### Čím dalším vynikali Maorové?

Obřadní představení nebo chcete-li bojový tanec Haka nebyl jediným kulturním symbolem Maorů. Známí byli tito lidé například i:

* **Řezbářstvím**: Maorové aplikovali své umění „whakairo“ například na kosti, zelené kameny, dřevo
* **Tkaním**: tradičně Maorové tkali len a vyráběli rybářské sítě nebo košíky – této dovednosti se říkalo „raranga“
* **Tetováním**: maorské tetování nazývající se „tāmoko“ vždy odpovídalo charakteru a postavení nositele (tetované obrazce se nosily nejen na těle ale i na obličeji)
* **Řečněním**: tato kultura se oficiálně nazývá „whaikōrero“ - většinou řečnili maorští muži v rámci uvítacích obřadů

## Jaká je podstata maorského bojového tance Haka

Pokud bychom hledali podstatu maorského bojového tance, našli bychom ji částečně již v samotném názvu „Haka“ – slabika „ha“ totiž v maorštině znamená dech a „ka“ se překládá jako dodat energii/zapálit. Ve výsledku tedy můžete tento kulturní klenot nazvat česky jako „Dech plný života“ nebo „Oživující dech“. Účelem tohoto obřadního představení pak bylo uvítání hostujících kmenů nebo povzbuzení válečníků mířících do bitvy.

### Prvky obřadního představení Maorů

Nedokážete si představit, jak takový maorský bojový tanec Haka vypadá v praxi? Pak si ho můžeme přiblížit třeba i těmito prvky – obvykle muži při tomto tanci skandují, dupou, a přitom hýbou synchronně rukama. Nedílnou součástí představení jsou i výrazná obličejová gesta, jako například kroucení obličeje, vyvracení očí (ukazování očního bělma) nebo vyplazování jazyka.

***Zajímavost:*** *Tradice maorského bojového tance Haka přežívá dodnes – využívá se například na svatbách, sportovních představeních, při tradičních uvítacích ceremoniálech nebo během pohřbů.*

## Přínosy maorského tance Haka

## Rozhodnete-li se pro provozování bojového tance Haka, uděláte krok k lepšímu psychickému i fyzickému zdraví. Tento tanec je nejen zábavný a uvolňující, ale také výrazně posiluje sebevědomí a dodává odvahu. Zároveň má pozitivní vliv na vaše svalstvo, zlepšuje celkovou tělesnou kondici, posiluje srdce a přispívá k lepší rovnováze a motorice. Navíc přispívá k uvolnění emocí i regulaci stresu, a tak se budete cítit více vyrovnaní.

## Jak a kde se můžete bojový tanec Haka naučit?

Jestli vás nadchnul energický bojový tanec Haka a chcete se o trochu přiblížit maorské tradici, nic vám nebrání v tom začít s učením. Samouci se mohou porozhlédnout například na internetu – k dispozici jsou na různých platformách instruktážní videa a ti, co zatouží po energii komunity, jistě přivítají možnost kurzu od zasvěcených instruktorů. V Česku najdete pár lidí, kteří se lekcím či workshopům na téma Haka věnují, jsou však zaměřeni spíše na muže.