

No Ke Ana 'Ana

Nā Pono Hana:

lau lā'ī ola	kaula	pine pepa nui
lau lā'ī malo'ō	leki	lā'au 'ai
lā'au ana		

*E ho'ohana i nā lau lā'ī like mai ka ha'awina mua, "No Ke Koho 'Ana")

Ke Ka'ina Hana: (E hana ma nā hui haumāna like.)

No ka lō'ihī:

1. E ana i ka lau lā'ī ola me kekahi kaula mai ke wēlau a i ke 'au a e 'oki i ia kaula. E ana i ka lō'ihī o ia kaula ma ka 'īnihā kokoke loa me ka lā'au ana a e kākau ma ka pakuhi. A laila e ana hou i ia kaula me ka ho'ohana pū 'ana i kekahi ana Hawai'i. E kākau i nā 'ikepili ma ka pakuhi. Pēlā nō ka hana me ka lā'au malo'ō.

No ke kaumaha:

1. E ana i kekahi kaula he 20 'īnihā ka lō'ihī a e 'oki. E nāki'i kekahi 'ao'ao o ia kaula ma ka waena o kekahi hapa o ka lā'au 'ai. E leki i ka 'ao'ao a'e o ia kaula ma ka 'ao'ao o ke pākaukau. Pono ka lā'au 'ai e ho'olewalewa ma ke kaulike 'ana o nā 'ao'ao 'elua i like kona ho'olewalewa 'ana me ka papahale o lalo nei. Inā pono e ho'oponopono a kaulike nō.

2. E leki i ka lau lā'ī ola ma ho'okahi 'ao'ao o ka lā'au 'ai. No ka pine pepa, e pelu hou i nā pine i hiki ke ho'olewalewa maika'i ai ma ka 'ao'ao a'e o ka lā'au 'ai. E helu 'ehia pine pepa e pono ai a kaulike ka lā'au 'ai. E kākau i nā 'ikepili ma ka pakuhi. E hana hou me ka lau lā'ī malo'ō.

Ka Lā'ī Ola	Ka Lō'ihī (in.)	Ka Lō'ihī (Hawai'i)	Ke Kaumaha
#1			
#2			
#3			
#4			
Ka Lā'ī Malo'ō	Ka Lō'ihī (in.)	Ka Lō'ihī (Hawai'i)	Ke Kaumaha
#1			
#2			

#3			
#4			

Nā 'Ikepili:

1. E nānā i nā 'ikepili ma ka pakuhi. E ho'ohālike i nā 'ikepili i loa'a no ka lau lā'i ola a me ka lau lā'i malo'o me nā 'ikepili mai ka ha'awina "No ke Koho 'Ana".

Ha'awina Ho'onui'ike.

E mālama i nā lau lā'i ola helu 1 a i 4 a malo'o. Ke malo'o, e ana hou a e huli hou i kona kaumaha a e ho'ohālike me nā 'ikepili mua i loa'a ma kona 'ano he ola.