



BILD GESA LÜCHINGER

Myrta Schorer fühlt sich dank viel Bewegung im Laufe der Jahre nicht älter und schwächer, sondern jünger und stärker.

Die Sportart Nia ist getanzte Lebensfreude

«Dancing Through Life» ist Myrta Schorers Lebensmotto. Durch das Leben tanzt sie mit Nia, einer Mischung aus Tanz, Kampfkunst und Entspannung.

Von Jennifer Steiner

Lindau/Bassersdorf. – Die Lebensfreude ist beinahe greifbar an diesem Abend im Tanzstudio Patti Marciano in Bassersdorf. Rund ein Dutzend Frauen und ein Mann strecken lächelnd ihre Arme in die Höhe; leicht- und barfüssig bewegen sie sich im Takt der Musik über das Parkett. Sanfte, ruhige Bewegungen stehen in einem ständigen Wechselspiel mit einer explosiven Dynamik, die sogleich ansteckend wirkt. Immer wieder gibt Instruktorin Myrta Schorer Impulse; sie will die Kursteilnehmer dazu animieren, mit ihrem Körper Bild und Emotionen auszudrücken.

Mit demselben Enthusiasmus, mit welchem Myrta Schorer in Bassersdorf,

Lindau und Kloten Nia-Kurse leitet, spricht sie auch über diese spezielle Tanzkunst – den Tanz, «der mich vor zehn Jahren mitten ins Herz getroffen hat». Damals stiess sie zufällig auf einen Artikel über Nia, das für «Neuromuskuläre Integrative Aktion» steht. Oder: «Bewegungen, die alle Sinne umfassen, die nicht nur die Muskeln, sondern auch Geist und Emotionen stärken», erklärt die Lindauerin.

Man soll sich nicht auspowern

Sie war es, die Nia im Jahre 1999 in die Schweiz holte – respektive Debbie und Carlos Rosas in die Schweiz einlud. Die beiden US-Amerikaner hatten Nia 15 Jahre zuvor entwickelt. Bei den zwei Begründern liess sich Schorer ausbilden und war nach sechs Jahren ständiger Weiterbildung die erste Frau in der Schweiz, die den «Black Belt» erwarb, den schwarzen Gurt im Nia.

«Myrta ist allerdings nicht erst seit 10, sondern bereits seit 35 Jahren in Bewegung», meint sie mit einem Schmunzeln. Damals begann sie, ihre Passion, die Bewe-

gung, zu leben. Sie liess sich zur Lehrerin für verschiedene Tanzstile und Gymnastik ausbilden, später führte sie ihr eigenes Studio. Allerdings seien bereits damals viele Fitnessprogramme nach dem Motto «no pain – no gain» ausgerichtet gewesen, meint die gelernte Kauffrau. «Schneller, intensiver, verbissener, lauteten die Leitsätze oftmals.» Dass die Mutter einer Tochter vor nunmehr einem Jahrzehnt auf Nia gestossen ist, entpuppte sich als Glücksfall, wie sie sagt. Bei dieser speziellen Tanzform stehe die Freude an der Bewegung im Vordergrund, sich bis zur Erschöpfung auspowern sei keineswegs das Ziel. Die Teilnehmer ihrer Kurse seien vornehmlich Frauen zwischen 30 und 60 Jahren. «Nia können jedoch alle praktizieren, die Freude an Bewegung, Tanz und Musik haben», betont Myrta Schorer. Auf rund 3000 Personen scheint dies in der Schweiz gegenwärtig zuzutreffen, Tendenz steigend.

Nia kombiniert Bewegungsformen aus dem Tanz mit denjenigen asiatischer Kampfsportarten, Yoga, und Tai Ji – der zweiten grossen Passion Schorers. Es ver-

bessere nicht nur äusserlich die Koordination und Balance, sondern festige auch das innere Gleichgewicht, ist Schorer überzeugt.

Ein Festival in Kloten

«Ich fühle mich im Laufe der Jahre nicht etwa älter und schwächer, sondern jünger und kraftvoller, betont die Frau, der man ihr Alter in keiner Weise zutrauen würde. Was Myrta Schorer erzählt, untermalt sie mit lebhafter Gestik. Ab und zu springt sie gar von ihrem Stuhl auf und gibt eine Kostprobe ihres Könnens. Wer ihr zuhört, merkt schnell: Diese Begeisterung ist authentisch. «Wenn es mir gelingt, die Lebensfreude zu wecken, die in jedem Menschen steckt, dann bin ich glücklich», bestätigt sie diese Annahme.

Anlässlich des 10-Jahr-Jubiläums, das Nia dieses Jahr in der Schweiz feiert, organisiert Myrta Schorer am Sonntag, 26. Juli, ein Nia-Festival in Kloten. «Der Stargast des Anlasses ist der Begründer Carlos Rosas, der eigens aus den USA anreist», verrät die Lindauerin.