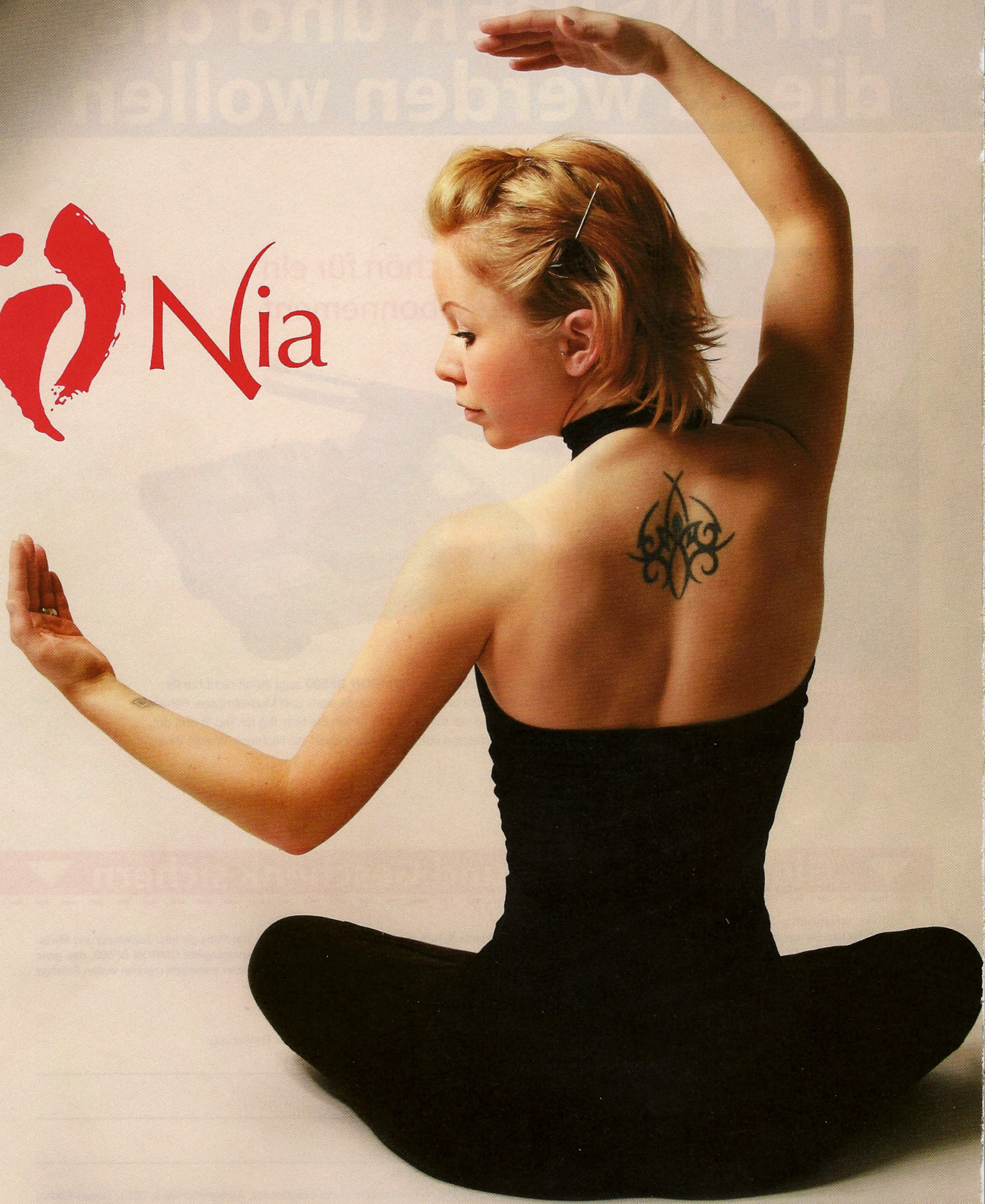




Nia



# Tanzen Sie noch oder lächeln Sie schon?

*Warum immer nur auf ein einziges Training setzen, wenn ein Best-of-Workout viel mehr bringt und obendrein auch noch richtig Spaß macht? Wir liefern Ihnen das Rezept für einen pfffigen Fitness-Mix mit Nia.*

**M**an nehme die Essenz unterschiedlichster Workouts, kombiniere fröhliches Tanzen mit entspannendem Yoga, hilfreichen Körpertherapien und kraftvoller Kampfkunst. Heraus kommt ein effektiver Fitness-Cocktail namens „Neuromuskuläre Integrative Aktion“, der Muskeln, Nerven und Sinne stärkt – kurz Nia genannt. Oberste Devise fürs ganzheitliche Fitness-Konzept: Spaß. „Nia ist extrem abwechslungsreich und lässt durch das Verspielte keine Langeweile aufkommen“, weiß Nia-Trainerin Mandy Mendez aus Berlin ([www.ninia.eu](http://www.ninia.eu)). „Als Nebeneffekt trainiere ich den gesamten Körper ohne es währenddessen bewusst wahrzunehmen.“

Der besondere Clou: Nia vereint die Grundelemente von immerhin neun Bewegungsformen (siehe nächste Seite) zu einem effektiven und zugleich Gelenk schonenden Training für Figur und Fitness. Es bringt das Herz und den Kreislauf, die Geschmeidigkeit und Beweglichkeit, die Körperhaltung und Koordination auf Trab. „Zudem hat Nia nicht nur die Bewegungselemente, sondern auch die dahinter stehenden Philosophien übernommen“, ergänzt die Expertin. Deshalb mobilisiert die ganzheitliche Mischung aus westlichen und asiatischen Tänzen, Körperthera-

pien und Kampfkünsten auch Geist und Seele, sorgt für innere Balance und Gelassenheit, verbessert Körpergefühl und Konzentration, schenkt Energie und Lebensfreude.

„Im Gegensatz zu anderen Fitness-Kursen fehlt der Leistungsdruck. Alles geht fließend ineinander über“, erklärt Mandy Mendez. „Statt hörschneller-weiter bietet Nia Freiraum zum Improvisieren und Ausprobieren – das fördert die Wahrnehmung für den eigenen Körper.“ Nia ist ein schöpferischer Tanz mit sich selbst, die Choreografien unkonventionell, die Stunden abwechslungsreich, der Musikstil reicht von Elektro bis Ethno. Hinzu kommen Bein-Kicks und Arm-Punches aus verschiedenen Kampfsporttraditionen, die zusammen mit Entspannungstechniken und Kräftigungsübungen in die fließenden Bewegungen eingebaut oder beim „Floorplay“ auf dem Boden absolviert werden. Monotones Auf- und Abhüpfen, mechanische Schrittvorgaben oder das bloße Nachturnen und Hinterherhecheln im irren Tempo mancher Aerobicstunde fehlen.

Stattdessen gilt das Lustprinzip: Jeder darf nach seinem eigenen Empfinden üben und den Anstrengungsgrad selber bestimmen. Statt der perfekten Aus-

führung vorgegebener Techniken geht es um das Erspüren der eigenen Bewegung. Dadurch ist das sanfte Training für fast jeden geeignet – egal wie fit man ist, ob man tanzen kann oder ein paar Pfunde zu viel hat. Werden die Gesichter dann doch zu verbissen, die neuen Schrittfolgen ein wenig zu kompliziert oder der Knoten in den Beinen scheinbar unauflösbar, weiß Mandy Mendez einen Rat: „In den Spiegel schauen und sich selber zulächeln.“

■  
*Michaela Rose*





+++ Gelenk schonendes Training für Figur und Fitness +++ fließende Bewegungen +++ bringt Herz und Kreislauf auf Trab +++

## Die Nia-Zutatenliste

Nia besteht aus drei großen Bewegungsgruppen: Tanz, Kampfkunst und Entspannungstechniken

### ► Jazz Dance

Kennzeichnend ist das isolierte Bewegen einzelner Körperteile – Nia nutzt vor allem Schüttelbewegungen, Cha-Cha-Cha und Square Dance.

Das bringt's: Spontanität, Kreativität und Koordination.

### ► Duncan Dance

Wider eine starre Körperhaltung betont Nia weiche Bewegungen wie rhythmisches Gehen, Hopsen und Gleiten sowie Streckungen. Das bringt's: Kraft für Füße und Beine, Flexibilität in der Wirbelsäule, Fantasie für den Kopf.

### ► Modern Dance

Typisch ist der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung sowie das Spielen mit dem Gleichgewicht – Niabewegungen nutzen diese Gegensätze beim Fallen und Aufrichten, Zusammenziehen und Öffnen.

Das bringt's: Balance, Geschmeidigkeit und Vorstellungskraft.

### ► Tai Chi

Das traditionelle chinesische Übungssystem besteht aus harmonischen und langsamen Bewegungen. Vor allem der bewusste Fußaufsatz, die Verlage-

rungen des Körpergewichtes und die anmutigen Bewegungen finden sich in Nia wieder. Das bringt's: Kraft, ruhige Atmung, aufrechte Körperhaltung.

### ► Tae Kwon Do

Präzision und Explosivität bei Arm- und Beinelemente wie Blocks, Punches oder Kicks stehen in dieser Kampfkunst an oberster Stelle. Nia wird durch die Schlag- und Tritttechniken kraftvoll und dynamisch.

Das bringt's: Körperliche Kraft und mentale Stärke sowie Entspannung.

### ► Aikido

Kreisrunde und spiralförmige Bewegungen lenken die Energie eines Angreifers auf ihn selbst zurück. In Nia finden sich die ausweichenden, kreisenden und drehenden Elemente wieder, die Kraft ohne Anstrengung erzeugen. Das bringt's: Konzentration, Gleichgewicht und innere Ruhe.

### ► Yoga

Die uralte Lebensphilosophie besteht aus drei Grundpfeilern: Körper- und Atemübungen sowie Meditation. Nia nutzt alle drei Elemente, um Körper, Geist und Seele gleichermaßen zu for-



+ trainiert Körperhaltung und Koordination + + + stärkt Nerven und Sinne + + + Mischung aus westlichen und östlichen Techniken +

dern. Das bringt's: Kraft und Flexibilität, Atemtiefe und Entspannung.

### ► Feldenkrais

In erster Linie möchte diese Methode eingefahrene Bewegungsmuster wahrnehmbar machen und auflösen. Nia nutzt diesen Ansatz, um für Leichtigkeit in den Bewegungen zu sorgen.

Das bringt's: Koordination, Körperwahrnehmung, Haltungsverbesserung.

### ► Alexander-Technik

Die Körpertherapie macht uns Haltung- und Bewegungsgewohnheiten bewusst, die vor allem von der Kopfhaltung ausgehen. Nia lässt den Kopf die Bewegungen steuern, typisch ist der Blick zu den bewegten Händen.

Das bringt's: Bewusste Kopf- und Körperhaltung und „einen freien Kopf“.



### Mehr Infos & Nia-Kurse

[www.ninia.eu](http://www.ninia.eu)  
[www.nia.eu](http://www.nia.eu)

[www.anniann.de](http://www.anniann.de)  
[www.nia-berlin.de](http://www.nia-berlin.de)

Fotos: Juliane Flötting