



Die Nia Erfinder Debbie und Carlos Rosas

Getanzte Lebensfreude

Was ist Nia?

Beim ganzheitlichen Fitnesskonzept „Nia“ zählt vor allem eins: Freude an der Bewegung. Tanz-Fans, die sich wegen schwieriger Choreographien oder komplizierter Fuß- und Armbewegungsfolgen nicht in einen Kurs trauen, sind bei Nia genau richtig. Bei diesem 1983 von Debbie und Carlos Rosas aus Amerika entwickelten Konzept bewegt sich jeder genau so, wie er möchte – und das erleichtert den Einstieg für Tanzbegeisterte.

Nia ist die Abkürzung für „Neuromuskuläre Integrative Aktion“ – das klingt zwar kompliziert, heißt aber nichts anderes, als Muskeln und Nerven, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Dafür werden östliche und westliche Bewegungsformen miteinander kombiniert: Aerobic, Taekwondo, Tai Chi – Nia hat ein bisschen was von allem. Das hilft vielen, Stress und Aggressionen abzubauen. Nia soll selbstbewusst und locker machen. Und entsprechend sind die Bewegungen mal rund und fließend,

dann wieder rhythmisch und kraftvoll. Die Musik ist ein Mix aus African Drums, Popsongs und Entspannungsmusik.

Grundprinzipien

Es existieren einige Grundprinzipien, etwa „Freude an der Bewegung“, „Bewusst durchs Leben tanzen“ oder „Tanze, was du spürst“, die Nia charakterisieren. Das sanfte Ganzkörpertraining verbindet westliche und östliche Tanzformen miteinander und spricht dabei Körper, Geist und Seele gleichermaßen an.

Weil in drei verschiedenen Schwierigkeitsstufen unterrichtet wird, ist Nia für Jung und Alt genauso geeignet wie für Untrainierte und Leistungssportler. Zwar wird auf eine korrekte Körperhaltung oder Atmung geachtet, mechanische Bewegungsabfolgen oder „Zwänge“ und Regeln sind hier aber fehl am Platz. Vielmehr wird der Körper „in Stimmung“ versetzt, „zum Klingen gebracht“ und vor allem wird Lebensfreude vermittelt.

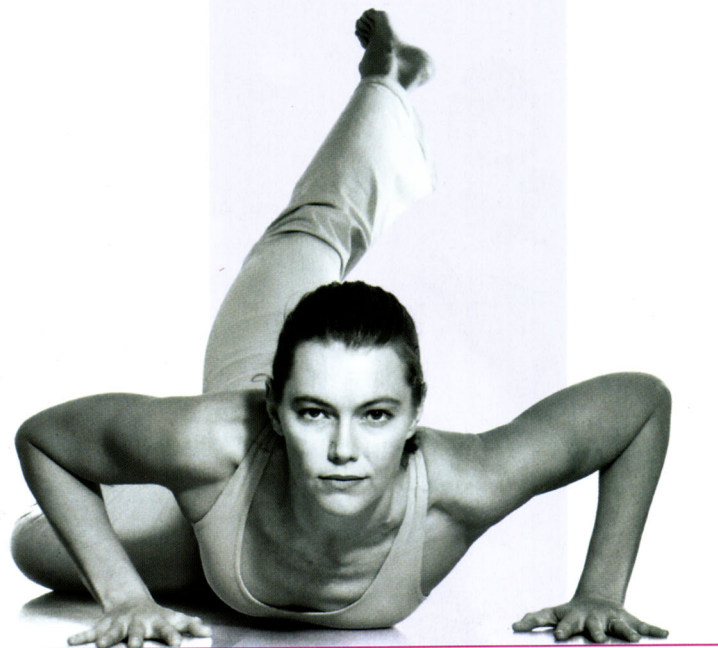
Wie eine Elfe bewegen

Jeder macht die simple tänzerische Choreographie so weit mit, wie es ihm gefällt. Wie bei dem freien, unchoreographierten Tanz ist alles erlaubt. Wer will, kann zum Beispiel einfach laut schreien oder lachen.

„Ich habe eben getanzt wie eine Elfe“, erzählt Theresia nach der 60-minütigen Kursstunde. Zusammen mit den anderen Teilnehmerinnen verlässt die 57-jährige den Gymnastiksaal, der schon durch seine achteckige Form, den warmen Holzboden und einem leichten Duft aus ätherischen Ölen ein „etwas anderes“ Fitnessprogramm erahnen lässt.

Neun Bewegungsenergien

Nia beinhaltet neun Bewegungsenergien, davon drei Tanzformen. So gehört neben dem Jazz Dance und dem Modern Dance der Duncan Dance dazu, der den Körper von einer starren Haltung befreien soll und Fußbewegungen des Walzers, der Polka oder des rhythmischen Gehens miteinander vereint. Die weiteren sechs Bewegungsenergien setzen sich aus Kampfkünsten (Tai Chi, Taekwondo und Aikido) sowie den Bewegungsformen



Yoga, Feldenkrais und der Alexander-Technik zusammen.

Bei den Schritten werden erfahrene Aerobictrainer an Altbekanntes erinnert. Etwa beim „Cha-Cha-Cha Cross Back“, ähnlich wie „Cha-Cha-Cha“, bzw. dem „Jazz-Square“, der dem „Box-Step“ gleichkommt.

Auf in die Nia-Stunde

Eine bedeutende Rolle bei Nia spielt das Atmen, wobei die Bauchatmung benutzt werden sollte. „Das Ausatmen darf ruhig etwas lauter sein“, ermutigt Nia-Trainerin Susanne Kuhn aus Untermühlegg im Allgäu ihre Gruppe. Eine wichtige Voraussetzung bei Nia ist es, den eigenen Körper verstehen zu lernen und ihn bewusst zu spüren. Deshalb beginnt jeder Kurs stets gleich. Mit zwei bewussten Schritten tritt man in die Nia-Stunde ein.

Wie beim Aerobic wird dann während der 60 Minuten mit Musik und im 32er-Musikbogen gearbeitet. In den Songs befinden sich musikalische Farben oder auch Landschaften, mit denen die einzelnen Bewegungen verbunden werden.

Spaß am Tanz als oberstes Gebot

Die Freude an der Bewegung steht immer an erster Stelle. „Wenn du die Freude in einem Moment mal verlierst, verändere die Bewegung, bis du wieder die positive Rückmeldung deines Körpers spürst“, sagt das erste Prinzip von Nia. Der Kursleiter gibt zwar Übungen und Schritte vor, jede Bewegung kann aber in drei verschiedenen Bewegungsebenen (tief, mittel, hoch) sowie in drei unterschiedlichen Intensitäten ausgeführt werden.

AUSBILDUNG

Die vier Nia-Ausbildungsstufen

- ▶ Auf der ersten Stufe, dem White Belt, werden die Grundlagen von Nia vermittelt. Diese Grundausbildung dauert eine Woche und beinhaltet 51 Kursstunden.
- ▶ Der Blue Belt beschäftigt sich mit allen Aspekten des Unterrichts und Führens und der Kommunikation.
- ▶ Im Brown Belt, der dritten Stufe, liegt der Schwerpunkt auf der Wahrnehmung des Körpers.
- ▶ Der Black Belt, die Meisterstufe, beinhaltet die Auseinandersetzung mit kreativen, künstlerischen und die Heilung fördernden Prozessen und deren Integration in das alltägliche Leben.

Weitere Infos: www.niagermany.com





Trotz der Teilnahme an einem Gruppenkurs trainiert jeder nach seinen Bedürfnissen. „Spüre, was deinem Körper gut tut“, so Susanne Kuhn.

Auf die Füße hören

„Gehe aber nur bis zu deinem ganz persönlichen Maximum“, instruiert Su-

termine

Die nächste Ausbildung zur Erlangung des Nia White Belt findet vom **10.-16.05.2008** in **Hamburg** statt.
Weitere Infos: www.anniann.de

sanne Kuhn. Zwischendurch erinnert sie auch immer mal wieder an „die Basis“, will heißen: die Füße und Beine. Die erdende Energie in den Füßen beeinflusst laut Nia die ganze Haltung des Körpers. Denn die Füße sind als direkte Verbindung zur Erde die Grundlage für eine gesunde und aufrechte Haltung.

„Höre auf deine Füße“, lernt man bei Nia. Die Wahrnehmung der Füße während der Bewegung ist eine Fähigkeit, die bei Nia entwickelt werden soll. Deshalb wird barfuß trainiert.

Cool-down, wie man lustig ist

Wie im klassischen Aerobic, endet der Kurs mit der Entspannung. „Nimm eine Position ein, die dir dein Körper vorgibt“, heißt die Anweisung. Egal ob im Stehen, Sitzen, seitlich oder auf dem Bauch liegend – alle Teilnehmer machen es sich bequem und entspannen zu leisen Klängen. Jetzt gilt es, nochmals ganz bewusst in sich hineinzuspüren und zu erkennen, ob sich der Brustkorb bzw. der gesamte Körper geweitet hat.

Jeder darf sich noch ein paar Minuten Zeit mit dem Aufstehen lassen und sich anschließend in einem Kreis einfinden. Bevor man wieder mit zwei ganz bewussten Schritten aus der Nia-Stunde austritt.

Martina Dannheimer

Erlebe 3 Top-Events und Europas Fitnessmesse Nr. 1!

- **fit for fun Cycling Festival**
- **DFAV Convention**
- **Concept2 - Rowing Challenge**



10. - 13. April 2008 • Messengelände Essen

FIBO 2008

Internationale Leitmesse für Fitness und Wellness

www.fibo-event.de