

# Nia

... der Extrakick

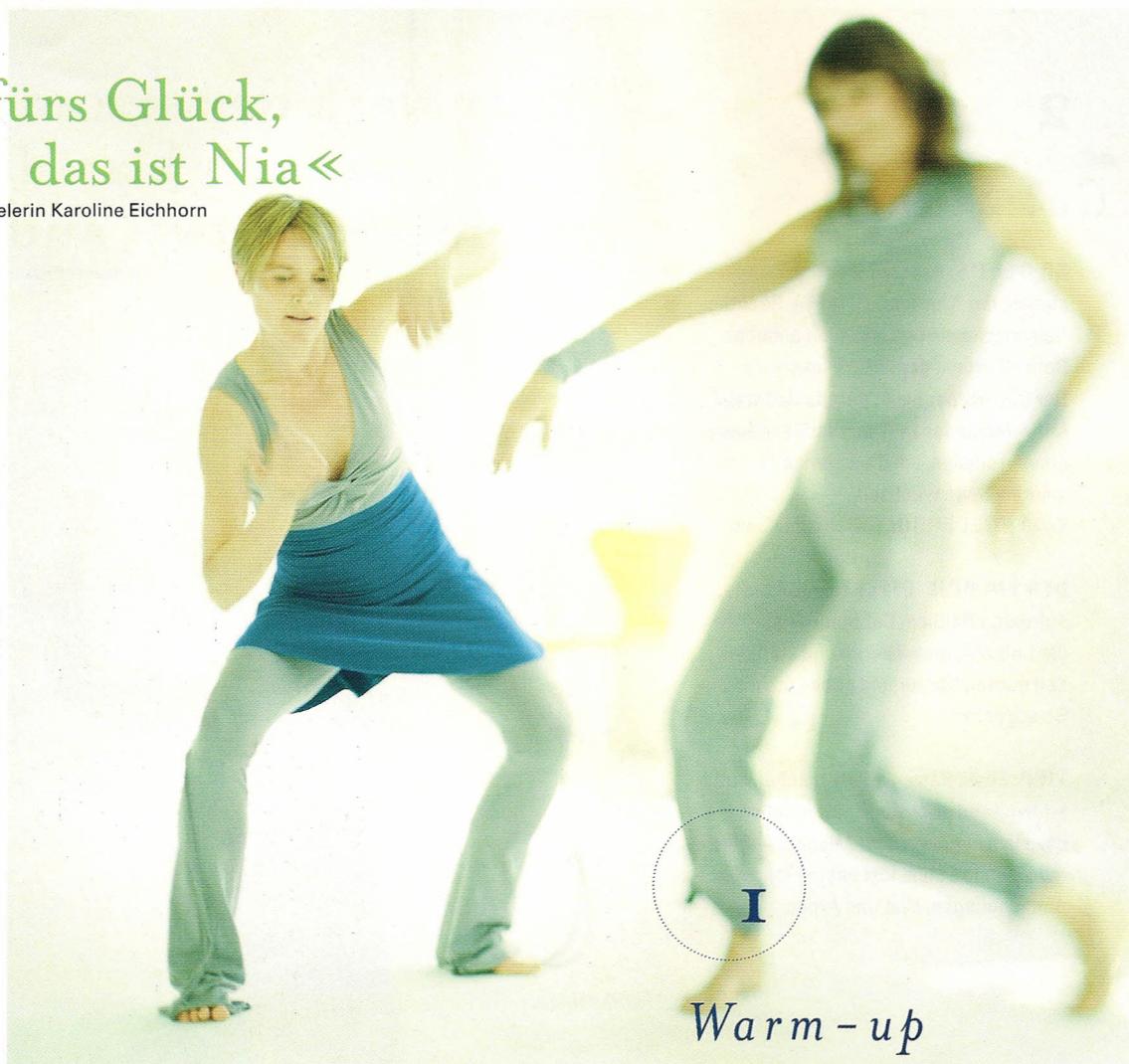
**Mehr Energie? Tanzen, kämpfen oder meditieren hilft.**

**Oder probieren Sie doch einfach Nia – alles auf einmal**

FOTOS\_\_JAN RICKERS PRODUKTION UND STYLING\_\_JOANA CLARO TEXT\_\_NICOLE REESE

## »Tanzen fürs Glück, das ist Nia«

Schauspielerin Karoline Eichhorn



### I Warm-up

**Die Kombination ist unschlagbar.** Kreislauf und Stoffwechsel kommen in Schwung, die komplette Muskulatur wird gekräftigt, Gelenke und Wirbelsäule werden geschmeidiger, man bekommt eine bessere Haltung – und zum **tollen Körpergefühl** gesellt sich ein gelassener Kopf. Exklusiv für BRIGITTE BALANCE hat **Nia-Trainerin Ann Christiansen** ein Kurzprogramm zusammengestellt. Getanzt wird es von ihrer prominenten Schülerin Karoline Eichhorn. Schauspielerin Karoline Eichhorn ist seit ihrer ersten Nia-Stunde süchtig: »Es ist der schnellste Weg zum Glücklichein«, sagt sie. Wie schnell? Sagen wir mal: 15 Minuten! Anfängerinnen beginnen mit kleinen Bewegungen in moderatem Tempo, Geübte ersetzen Schritte durch Sprünge, erweitern den Abstand der Füße zueinander, gehen tiefer in die Knie. **Der Fokus des Workouts liegt auf der Körpermitte**, weil sich dort die Energie sammelt.

**SO GEHT'S:** Nacheinander alle Gelenke der linken Körperhälfte (Fuß, Knie, Hüfte, Hand, Ellenbogen und Schulter) strecken, beugen und kreisen. Mit dem linken Fuß beginnen. Jetzt die Wirbelsäule vor, zurück und seitwärts drehen und twisten. Dann folgt die rechte Seite von der Schulter hinunter zum Fuß. Abschließend alle Gelenke gleichzeitig in alle Richtungen bewegen und dabei tief in die Hocke gehen und wieder hochkommen. Gelenke so lange bewegen, bis sie sich warm und geschmeidig anfühlen.

**DER ENERGIE-EFFEKT:** Gelenke, Bänder, Muskeln und Sehnen werden aktiviert, der Körper bereitet sich auf die kommenden Bewegungen vor.

2

## Cat Stance

**SO GEHT'S:** Fest auf dem linken Fuß stehen, das Knie leicht beugen. Rechtes Bein anwinkeln und hüft hoch anheben. Der Fuß drückt gegen das linke Knie. Der Oberkörper bleibt gerade und stabil. Mit verschiedenen Arm- und Handbewegungen spielen, um die Balance zu stärken. Seite wechseln.

**8-10 WIEDERHOLUNGEN** pro Seite.

**DER ENERGIE-EFFEKT:** Eine grazile, aufrechte Haltung. Cat Stances stärken die Balance, mobilisieren und kräftigen den ganzen Körper und geben mehr Beweglichkeit.

**TIPP:** Feste Katzenkrallen machen und kraftvoll von oben nach unten ziehen – dazu laut Fauchen oder Miauen. Anfangs etwas ungewohnt, löst aber emotionale Anspannungen, Wut und Ärger.

### Nia (Neuromuskuläre Integrative Aktion)

ist ein ganzheitliches Training, das Mitte der 80er-Jahre von den amerikanischen Aerobic-Trainern Debbie und Carlos Rosas entwickelt wurde. Das dynamische Workout kombiniert zu rhythmischer Musik Elemente aus Aikido, Taekwondo, Tai-Chi, Yoga, Jazz-, Duncan und Modern Dance sowie Körpertherapieformen wie Feldenkrais und Alexander-Technik zu einem Bewegungskonzept, das Körper, Geist und Seele vereint. Und so hört sich das an: Spezielle Nia-Musik lässt sich im Internet unter [www.nianow.com](http://www.nianow.com) laden.

»Nach der ersten Stunde war mir klar: Ich mache nie mehr etwas anderes!«

Karoline Eichhorn



## 3

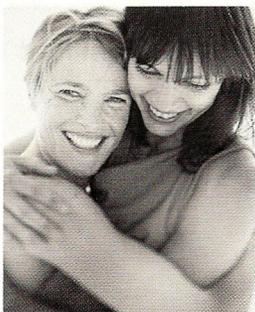
## Cross Front mit Cha-Cha-Cha

**SO GEHT'S:** Ausgangsposition ist der A-Stance (aufrechter Stand, Beine etwas weiter als hüftbreit, Füße parallel zueinander, Kniegelenke locker). Dann kommt ein Cross Front (diagonaler kreuzender Schritt nach vorn) nach rechts: Mit dem linken Fuß einen Schritt nach rechts vorn machen und den Fuß komplett aufsetzen, den rechten Fuß dabei vom Boden lösen. Arme nach oben hinten öffnen und ausstrecken – Blick folgt. Zurück in den A-Stance und direkt in eine Cha-Cha-Cha-Schrittfolge: links – rechts – links einen Schritt zur Seite gehen. Die Arme und Hüften schwingen im Rhythmus mit. Cross Front nach links, zurück in den Cha-Cha-Cha, jetzt rechts – links – rechts, von hier aus in den Cross Front rechts usw. **16 Wiederholungen**

**DER ENERGIE-EFFEKT:** Schult die Koordination, verbessert Ausdauer und Beweglichkeit, sorgt für mehr Rhythmusgefühl, kräftigt Beine, Oberkörper, Arme.

**TIPP:** Schritt-Tempo und Tanzstil variieren und kombinieren: Die Schrittfolgen hüpfen oder springen und den Cha-Cha-Cha durch einen tiefen Sumo Stance ersetzen (siehe Übung 4).





## Laut sein tut wahnsinnig gut

**Ann Christiansen\***, Nia-Trainerin von Karoline Eichhorn, über Stimmeinsatz, Stressabbau und die Lust am Neuen

### Was ist das Besondere an Nia?

Sich 60 Minuten lang auf nur eine Sache zu fokussieren ist in unserer schnellen Zeit schon etwas Besonderes. Genau das machen wir in einer Nia-Stunde: Durch die Konzentration auf die Koordination der Bewegungsabläufe schaltet der Kopf ab. So habe ich neben dem körperlichen auch ein mentales Training. Nach der Stunde fühle ich mich besser, kann tiefer atmen und Stress gelassener begegnen.

### Kann jeder einfach so Nia machen?

Bei Nia sind alle willkommen – ohne Vorkenntnisse. Jede Bewegung lässt sich individuell so anpassen, dass sie unterschiedliche Fitnessniveaus anspricht. Jede Frau hat einen Benefit.

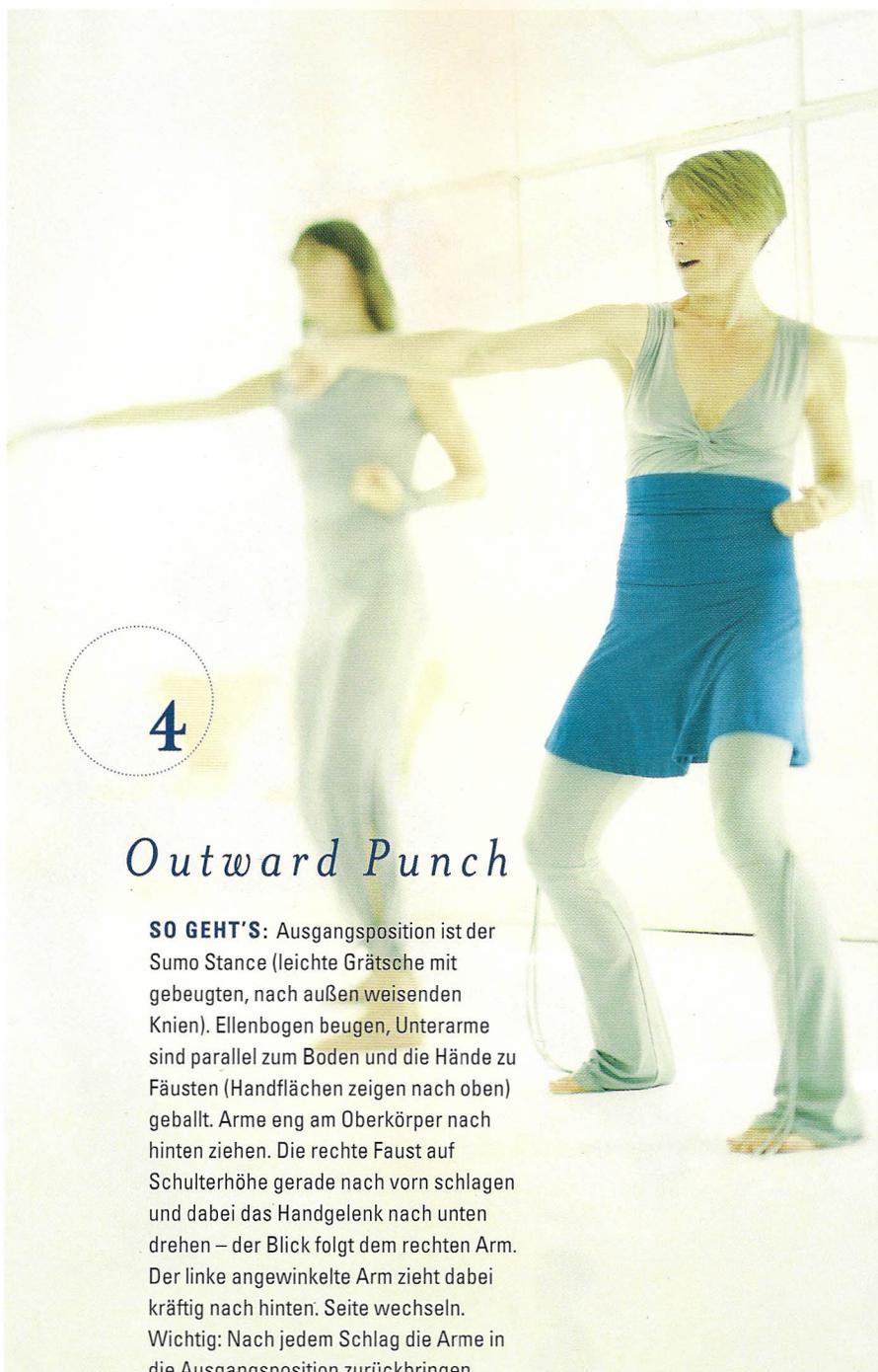
### Warum die lauten Rufe und Schreie bei manchen Übungen?

Der Einsatz der eigenen Stimme stärkt die Balance und die Bauchmuskeln. Das Rufen hilft, Anspannungen zu lösen und mehr aus sich herauszukommen. Das ist kein Zwang, tut aber wahnsinnig gut.

### Brauche ich spezielle Nia-Musik, oder tut's auch meine Lieblingsmusik?

Jede rhythmische Musik ist für Nia geeignet. Wichtig ist nur, dass sie einen Neuen wagen lässt und hilft, auch mal über den eigenen Schatten zu springen.

**\*Ann Christiansen**, 1966 in Göteborg geboren, war Profischwimmerin, mehrfache schwedische Meisterin und Weltmeisterin im Freistil. Sie lebte und arbeitete einige Jahre als Model in Japan, bevor sie 1998 Nia entdeckte und sich zur ersten deutschen Nia-Trainerin ausbilden ließ. Heute wohnt Ann Christiansen mit ihrem Mann in Hamburg. Ihre Workshops und Ausbildungswochen bietet sie weltweit an. Mehr auf ihrer Website: [www.anniand.de](http://www.anniand.de)



4

## Outward Punch

**SO GEHT'S:** Ausgangsposition ist der Sumo Stance (leichte Grätsche mit gebeugten, nach außen weisenden Knien). Ellenbogen beugen, Unterarme sind parallel zum Boden und die Hände zu Fäusten (Handflächen zeigen nach oben) geballt. Arme eng am Oberkörper nach hinten ziehen. Die rechte Faust auf Schulterhöhe gerade nach vorn schlagen und dabei das Handgelenk nach unten drehen – der Blick folgt dem rechten Arm. Der linke angewinkelte Arm zieht dabei kräftig nach hinten. Seite wechseln. Wichtig: Nach jedem Schlag die Arme in die Ausgangsposition zurückbringen, Knie gebeugt lassen.

**8–10 WIEDERHOLUNGEN** pro Seite.

**DER ENERGIE-EFFEKT:** PUNCHES kräftigen die Arm- und Rumpfmuskulatur und bringen den Kreislauf auf Touren. Sumo Stances stärken die Beine.

**TIPP:** PUNCHES auch nach oben, diagonal und nach unten ausführen.

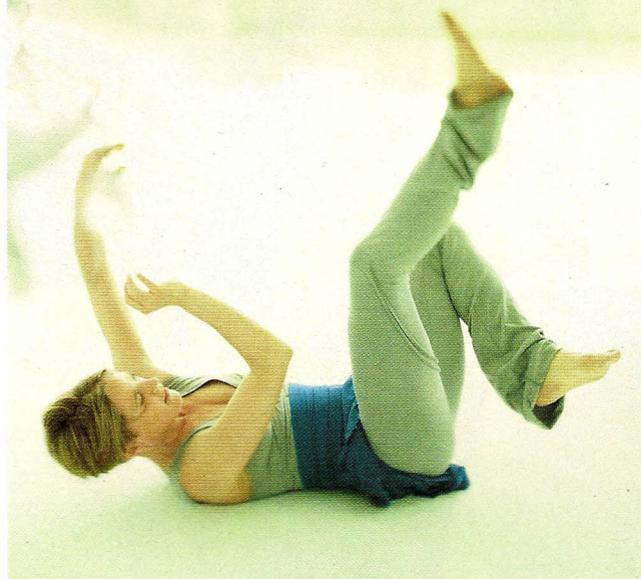
6

## Floorplay: Five Stages

**SO GEHT'S:** In Rückenlage zusammenrollen und dann Arme und Beine in alle Richtungen ausstrecken. Auf den Bauch drehen und über den Boden kriechen. Unterarme aufstützen und zu krabbeln beginnen. Knie aufsetzen, einen Fuß aufstellen, den Oberkörper heben und langsam in den Stand zurückkommen und aufrecht durch den Raum gehen.

**MINDESTENS 1 MINUTE** in Rücken- und 1 Minute in Bauchlage.

**DER ENERGIE-EFFEKT:** Entspannung, Entspannung, Entspannung. Der gesamte Körper wird gestreckt und gedehnt. Die Bewegungsabfolgen fördern das Körpergefühl und sorgen für Wohlbefinden.



Karoline Eichhorn im Interview: siehe Seite 28

## »Nia ist für mich wie Ferien machen«

Karoline Eichhorn



5

## Frontkick

**SO GEHT'S:** Einbeiniger Stand auf dem rechten Bein. Das linke Knie anwinkeln und hochheben, die Ferse zum Po ziehen. Hände locker als Fäuste vor der Brust halten, Handflächen zeigen zueinander. Den linken Fuß kräftig nach vorn kicken, das Knie bleibt sanft gebeugt. Der Blick folgt dem Tritt. Die Arme stabilisieren den Stand, rechter Ellenbogen zieht zurück. Seite wechseln. Wichtig: Kniegelenk des Standbeins ist locker. **8–10 WIEDERHOLUNGEN** pro Seite.

**DER ENERGIE-EFFEKT:** Power und Kraft. Frontkicks unterstützen die Koordination und das Gleichgewicht.

**TIPP:** Arme variieren. Frontkicks mit Sidekicks und Backkicks abwechseln. Lautes Rufen (Ja! Pow! oder Whee!) unterstützt Balance und Power.



Den eigenen Namen tanzen – für Ex-Waldorf-Schülerin  
und Schauspielerin *Karoline Eichhorn* keine Herausforderung.

Eine Giraffe zu imitieren dagegen schon

# »Bauch, Beine, Po?

**BRIGITTE BALANCE:** Sie sind absoluter Nia-Fan. Treiben Sie noch anderen Sport?

**Karoline-Eichhorn:** Ich mag jedenfalls keinen Sport, der sich nach Drill anfühlt und nur auf Effekte schießt. Bauch-Beine-Po-Gymnastik habe ich früher mal ausprobiert. Aber die Umta-umta-Musik und die Monotonie der Übungen haben mich sehr gelangweilt. Und Hanteltraining ist noch eine Ecke stumpfer.

**Was ist an Nia so anders?**

Es gibt zwar auch feste Schrittfolgen, aber die sind nur die Basis. Ansonsten ist da ganz viel Improvisation. Die Trainerin sagt dann zum Beispiel: »Bewegt euch wie eine Giraffe« oder »wie ein Wirbelsturm«. Solche Bilder regen meine Kreativität an. Es kommt oft vor, dass ich mich mit meinen Bewegungen selbst überrasche.

**Klingt wie »Tanze deinen Namen«.**

Dagegen habe ich nichts. Und Nia passt einfach zu mir. Schon nach der ersten Stunde wusste ich: Das ist es. Ich werde nie wieder etwas anderes machen.

**Hoppla, das ist aber extrem.**

*(lacht)* Das ist bei mir immer so: Ich weiß sofort, was mir liegt und was nicht. So eine Blitz-Entscheidung fürs Leben habe ich sogar getroffen, als ich meinen Mann das erste Mal sah. Er kam rein, und ich wusste: Das ist er. Mit ihm will ich zusammen sein.

**Mit dem Schriftsteller Arne Nielsen sind Sie seit über zehn Jahren zusammen und haben eine Tochter. Woher wussten Sie, dass er der Richtige ist?**

Kann ich nicht erklären. Will ich auch

nicht. Arne hat meinen Lebensplan ziemlich über den Haufen geworfen. Vorher wollte ich zum Beispiel nicht unbedingt Kinder. Ich konnte mir das für mich einfach nicht vorstellen. Als ich ihn traf, dachte ich dann auf einmal: Familie wäre eine gute Idee.

**Sie sind eigentlich keine Teamplayerin?**

Ich war privat lange Zeit eine Einzelgängerin, ich brauchte viel Raum, Freiheit und Abwechslung, machte die Sachen lieber mit mir selbst aus. Trotzdem hatte ich schon immer den Wunsch, zu einer Gemeinschaft zu gehören: Als Kind war es mein Traum, zum Zirkus zu gehen. Ich habe mir vorgestellt, mit der Truppe quer durchs Land zu reisen, zusammen zu leben, zu essen, abends die Vorstellungen zu geben. Ich baute deshalb in meinem Kinderzimmer ein Trapez auf und übte schon einmal die waghalsigsten Sprünge, denn ich wollte die Trapezkünstlerin der Gruppe werden. Irgendwann hab ich mich bei so einem heftigen Sprung dann aber verletzt und schließlich aufgehört.

**Sie sind stattdessen Theater-Schauspielerin geworden. Hat sich im Ensemble der Traum vom gemeinsamen Leben und Arbeiten erfüllt?**

In den Jahren am Theater gab es dieses Teamgefühl mit anderen Schauspielern bei manchen Produktionen schon. Aber irgendwann fühlte ich mich am Theater verheizt, ich stand ja zum Teil jeden Abend auf der Bühne. Und mit der Gemeinschaft ist es auch nicht immer so harmonisch, wie ich mir das in

FOTOS\_\_JAN RICKERS PRODUKTION UND STYLING\_\_JOANA CLARO INTERVIEW\_\_ANNE OTTO

# Langweilig ...

meinen Kinderzimmer-Wanderzirkus-Träumen ausgemalt hatte. Manche Ensembles harmonieren nicht, dann gibt es viele Reibereien, man zieht nicht mehr an einem Strang.

## Und privat? Ist Ihre Familie eine gute Mannschaft?

Schon. Aber bei uns spielt jeder auf allen Positionen, und wir wechseln uns dauernd gegenseitig ein. Wenn ich arbeite, kümmert Arne sich um unsere Tochter und um den Haushalt, muss beruflich zurückstecken. Umgekehrt: Wenn er an seinen Romanen arbeitet, übernehme ich alle Familienaufgaben. Zum Glück beherrschen wir beide alle Positionen.

## Machen Sie gemeinsam Sport?

Das würde gar nicht passen. Arne ist ein Supersportler, der jeden Tag läuft und zu Hause noch Übungen macht. Er hat viel Disziplin. Klar, ich gehe auch drei Mal in der Woche zum Nia, aber nur, weil es mir Spaß macht.

## Das klingt ja, als seien Sie sehr unterschiedlich?

Das täuscht. Wenn es drauf ankommt, sind wir beide sehr klar und konsequent. Als wir unsere Tochter bekamen, waren wir uns gleich einig: Wir bekommen kein Kind, um es einer Tagesmutter zu geben. Deshalb war in den ersten Jahren immer einer von uns komplett für Jule da. Heute ist sie zehn Jahre alt. Trotzdem wartet nach wie vor jeden Mittag um eins einer von uns mit dem Essen. Dafür mussten wir beide beruflich einiges absagen.

## Klare Spielregeln.

Die tun mir gut. Wenn ich sie einhalte, werde ich freier, mache mir weniger Gedanken. Die Regel ist die Basis, auf ihr kann ich dann frei improvisieren. So mache ich es zum Beispiel bei der Vorbereitung auf Rollen: Ich lerne akribisch meinen Text. Nur auf dieser Grundlage kann ich dann beim Spielen meinen eigenen Ausdruck entwickeln. Wenn ich Kollegen sehe, die morgens vor dem Dreh das erstes Mal ins Buch gucken, denke ich immer: Wie schaffen die das bloß?

## Es heißt allerdings auch, dass Sie ziemlich perfektionistisch seien – und selbst Ihre härteste Kritikerin.

Stimmt, bei der Arbeit gebe ich mein Bestes. Denn es gibt da für mich nur einen Maßstab: Was denke ich von meiner Leistung? Deshalb kritisiere ich auch Textpassagen, die mir nicht gefallen. Dann heißt es zwar gerne mal: Die Eichhorn ist schwierig. Aber das ist mir egal. Ich will eben ein gutes Ergebnis. Da halte ich mich auch mit Kritik nicht zurück.

## War das schon immer so?

Nein, früher habe ich mich in meine Rollen oft gedankenlos reingestürzt. Es gab einige Drehs, bei denen ich extrem über meine Grenzen gegangen bin und mir von den Regisseuren zu viel habe sagen lassen. Und nach dem Dreh war ich dann ausgepowert.

## Kann es sein, dass Sie in den vergangenen Jahren bewusst die Liga gewechselt und keine Kinofilme mehr gedreht haben?

## Nach dem Motto: Bundesliga okay, aber in der Nationalmannschaft ist die Verletzungsgefahr zu groß?

Eine Zeitlang wollte ich sogar ganz aus dem Spiel aussteigen, Filme machen war mir einfach zu stressig geworden. Aber irgendwann habe ich doch wieder angefangen zu drehen. Ich habe aus den negativen Erfahrungen gelernt, lasse mich nicht mehr treiben. Ich entscheide heute wesentlich bewusster, was ich spielen will und wo für mich Schluss ist.

## Und warum wollen Sie eigentlich nicht »Tatort«-Kommissarin werden? Es ist bekannt, dass Sie das Angebot schon mehrfach abgelehnt haben.

Ich will nicht, jeden Morgen das Gesicht einer »Tatort«-Kommissarin im Spiegel sehen. Ich würde mich viel zu festgelegt fühlen. Ich will mich lieber ständig neu herausfordern.

## Womit zum Beispiel?

Ich habe mir in den Kopf gesetzt, irgendwann selbst hinter der Kamera zu stehen, Filme zu machen. Ich muss das nicht forcieren, ich bleibe aber dran. Ich weiß einfach, dass es sich zum richtigen Zeitpunkt ergeben wird. Das ist bei mir immer so: Auf einmal passt alles zusammen. ■

## Karoline Eichhorn

wurde 1965 in Stuttgart geboren. Ihr Vater war Restaurator, ihre Mutter Lektorin. Sie studierte in Essen Schauspiel, war danach lange an der Schaubühne Berlin, später am Wiener Burgtheater. Mit Ende zwanzig wurde sie für den Film »Der Sandmann« engagiert, spielte mit Götz George. Für ihre Rolle in »Der Felsen« bekam sie den Bayerischen Filmpreis. Eichhorn lebt mit Mann und Tochter in Hamburg.