

# LEBENSFREUDE GETANZT

*Nia – eine neue Bewegungsform  
holt ab und trägt weiter – bis die Seele  
ungeniert mittanz!*

*Von Stephanie Schmid*

Nackte Füße stampfen auf den Holzboden des Tanzstudios in Bassersdorf, Hände recken sich zur Decke, und ein Kreis von knapp dreissig Personen bewegt sich kraftvoll zur Trommelmusik. Ich könnte endlos weitertanzen – so gut kenne ich mich. «Nia holt dich da ab, wo du stehst», sagte die Seminarleiterin und ehemalige Schwimweltmeisterin Ann Christiansen an diesem sonnigen Sonntagnachmittag. Ann, eine Frau, deren achtsames und präsenten Auftreten einlädt, mit ihr und der Art, wie sie Nia verkörpert, in Resonanz zu treten.

## STRICHELEINHEITEN UND EMPFINDUNGEN

Trommeln – da braucht es nicht viel, um mich abzuholen. Doch Nia holt nicht nur ab, Nia trägt weiter. Nach drei Minuten geht die Trommelmusik in ruhigere Melodien über. Unser Kreis hat sich aufgelöst, und ich stehe mit allen anderen wieder im Raum und streichle mir bewusst über meinen Körper, um mich zu spüren: meine Arme, meine Beine, meinen Bauch. Ich komme wieder in bewussten Kontakt mit mir selbst, darum geht es in diesem Moment. Immer im fließenden Rhythmus, gleich den Wellen, die einmal sanfter, dann wieder to-

sender ein Ufer streifen, setzt sich unser Tanz fort. Das Leben ist nicht statisch. Nia ist es auch nicht!

Wie fühlt sich Flexibilität an? Wie Agilität, Mobilität, Kraft und Stabilität? Es geht um das Empfinden dieser Bewegungsqualitäten, die «ein Geburtsrecht» sind: Ann schiebt während des Tanzens kleine Informationshäppchen ein. «Ich muss nicht kräftig sein und Gewichte stemmen, um die Empfindung von Kraft machen zu können.»

Ob man sich als kräftig, flexibel und stabil empfinden könne, habe wesentliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das seelische Gleichgewicht. Einleuchtend. Und so spielen wir mit diesen Qualitäten, jeder in der Intensität und mit dem körperlichen Einsatz, die er oder sie vermag.

## RUNTER VOM BEOBACHTUNGSPOSTEN

Nia ist aus verschiedenen Disziplinen wie Yoga, Tai Chi, Körpertherapien sowie aus Kampfsport und Tanz entwickelt worden. Die Rede ist hier nicht von einem schlecht gemixten Eintopf bekannter Bewegungsformen, sondern von 52 eigenständigen Nia-Techniken, die in ihrem Wirkungsbereich weit über ein körperliches



Training hinausreichen. Für manch einen mag «nur» der Fitnessgedanke mit Spasseffekt im Vordergrund stehen, und das ist durchaus nicht zu verachten. Doch Nia birgt mehr in sich, davon fing ich den Funken einesindrucks auf, der nun zaghaft in mir zu glimmen begann. Es passierte irgendwann zwischen zentrierenden und ausgelassenen Übungen, den Tanz begleitenden Ausrufen, «Sounding» genannt, und dem Singen meines tiefsten und meines höchsten Tones: Da tanzte mich dieses Nia ganz ungeniert von meinem Beobachterposten herunter, um mich zu

einem Bestandteil der unbeschwert tanzenden Menschen werden zu lassen. Nach zwei schweisstreibenden und von Humor durchwobenen Nia-Stunden fühlte ich mich, als ob ich unmerklich und sanft auseinandergenommen worden wäre – um zu einer besseren Version meiner Selbst zusammengesetzt, mit einem Lächeln auf den Lippen wieder entlassen zu werden. Ein wundervolles Erlebnis mit Nachklang.

**Kontakt:**

*Myrta Schorer, Nia Schweiz:*

[www.myrtadenia.ch](http://www.myrtadenia.ch);

*Ann Christiansen*

[www.anniann.de](http://www.anniann.de)