



Die lustvolle Kunst der Bewegung

Nia ist eine Mischung aus modernem Tanz, Kampfsport und Körpertherapien. Unsere Redakteurin Inge Behrens hat einen Kurs besucht

Als ich das Sportstudio des Hamburger Fitnessclubs Kai-fu-Lodge morgens um kurz nach neun betrete, wirbeln die Körper bereits durch den Raum. Die Arme der Frauen schwingen in alle Richtungen, ihre Bewegungen sind raumgreifend und äußerst schwungvoll. „Wo soll ich mich hier bloß einreihen?“, frage ich mich. In einem günstigen Moment kann ich mich doch noch positionieren. Willens, mein Bestes zu versuchen, schaue ich auf Ann Christiansen, die bekannteste Nia-Trainerin Deutschlands.

Schnell wird mir klar: den rhythmischen und wilden Tanz, den sie vollführt, kann ich unmöglich kopieren. Also konzentriere ich mich zunächst auf die Schritte. Es geht nach links-rechts-links. Dabei den Fuß fest aufsetzen und sich am Ende der Sequenz gut erden und dann wieder nach rechts-links-rechts.

„Eigentlich gar nicht schwer“

„Eigentlich gar nicht so schwer – diese Cha-Cha-Cha-Schrittfolge“, denke ich.

Wenn dabei nicht noch die Arme ständig in Aktion sein müssten. „Lasst die Arme frei fließen“, lautet Anns Botschaft, und: „Fühl dich!“

Das ist wirklich leichter gesagt als getan. Meine Koordinationsfähigkeit wird bis aufs Äußerste gefordert. Getragen werden die Bewegungen von sehr variationsreicher Musik. Hörten wir zu Beginn melodische Popsongs, dringt nun afrikanische Trommelmusik aus den Lautsprechern. Die Bewegungen werden abrupt, strammer und härter. Die Energie wird nun zielgerichteter einge-

setzt. Mit angewinkelten Armen schlagen wir wechselseitig Punches in die Luft und bewegen uns dabei auch noch im breitbeinigen Sumostand nach vorn. Natürlich melden sich auch meine kri-

tifizieren, können sie schneller loslassen und weitergehen. Damit verbessert sich die Anpassungsfähigkeit an die ständig wechselnden Herausforderungen des Alltags. „Ich kann einfach

auch die Turnschuhe getrost zu Hause lassen und trotz all der Power barfuß tanzen.

Heute steht Nia eher für „Neuromuskuläre Integrative Aktion“. Was heißt, dass

„Nia steht aber auch für ‚Neuromuskuläre Integrative Aktion‘. Was heißt, dass durch umfassende Bewegungen Muskeln, Sinne und Nerven gleichermaßen gestärkt werden.“

tischen Geister. Ich fühle mich leicht überfordert und ärgere mich, dass ich nicht gleich alles mitmachen kann. In dieser Hinsicht ist Nia auch eine Demuts-Übung, zumindest für mich. Später im Gespräch erklärt Ann: „Man muss sich bei diesem Sport überhaupt nicht unter Druck setzen. Im Gegenteil: Man schafft viel mehr mit Gelassenheit. Jeder macht die simple, tänzerische Choreografie so weit mit, wie's gefällt.“ Im Übrigen ist Nia ein wunderbares Ventil für Stress und Ärger. „Mit Nia kann man seine Schatten, ob sie nun Kontrolle oder Perfektionismus heißen, einfach wegtanzen“, erklärt Ann. Wer will, kann zum Beispiel einfach mal losschreien, wie beim Kampfsport. Umgekehrt bietet eine Nia-Stunde auch Gelegenheit, die zarten, weichen und auch verletzten Anteile zu zeigen. So kann man negative Gefühle wie Verdruss und Liebeskummer, aber auch positive Emotionen wie Romantik, Freude und Verspieltheit zum Ausdruck bringen. Prinzipiell lädt Nia dazu ein, sich emotional zu öffnen und einmal seinen Gefühlen freien Lauf zu lassen.

Bei Nia dürfen Emotionen gezeigt werden

Das eigentliche Geheimnis und die Herausforderung von Nia bestehen im schnellen Wechsel der Gefühle, in der Dualität von Anmut und Kraft, von Yin und Yang. Dadurch lernen wir, uns nicht so lange mit unseren Gefühlen zu iden-

mit allem besser umgehen“, sagt Ann. Wer glaubt, Nia sei nur etwas für junge Frauen, irrt gewaltig. Zumindest die Frauen des Hamburger Kurses, den ich besuche, sind zwischen 20 und 70 Jahren alt. „Gerade Frauen im mittleren Alter finden hier Gelegenheit, ihre Erfahrung und innere Weisheit in Bewegung umzusetzen“, sagt Ann. Früher wurde ihr Wissen geschätzt und in Naturvölkern geben sie auch heute noch ihre Erfahrungen weiter. Aber in unserer individualisierten Gesellschaft gibt es kaum noch Gelegenheit dazu.

Entwickelt wurde das Nia-Konzept in den 80er Jahren von den Amerikanern Debbie und Carlos Rosas. Zur damaligen Zeit war die Fitnessszene im totalen Aerobicfieber. Die Schauspielerin Jane Fonda zeigte jungen Frauen, wie sie ihre Körper nach dem Motto „no pain no gain“ über die Schmerzgrenzen hinweg zu perfekt aussehenden Body-Maschinen stylen konnten. Man bewegte sich in Reih und Glied nach einer starren Choreografie, die die Aerobiclehrerin vorgab. Ein falscher Schritt und man wurde zum Störfaktor eines perfekt aufgestellten Ordnungssystems. Zu Beginn verstand sich Nia als die Gegenbewegung zu Aerobic, und zwar im wahrsten Sinne des Wortes: Denn die Abkürzung stand für „Non Impact Aerobics“. Frei übersetzt bezeichnet es eingelenkschonendes oder sanftes Aerobic. Dabei wird jede Bewegung möglichst so achtsam ausgeführt, dass sie dem eigenen Körper auch guttut. Deshalb kann man

durch umfassende Bewegungen Muskeln, Sinne und Nerven gleichermaßen gestärkt werden. Das Nia-Bewegungskonzept basiert auf den drei östlichen Kampfsportarten: Tai Chi, Tae-Kwon-Do und Aikido. Neben Elementen der Feldenkrais-Therapie und der Alexander-Technik bildet die ganzheitliche Körperlehre des Yoga einen wesentlichen Bestandteil von Nia. Dadurch verbessert sich die Körperwahrnehmung, Stabilität und Flexibilität nehmen zu. Eine ideale Voraussetzung, um die freien tänzerischen Bewegungen und Schritte, die auf den Jazz Dance, den Modern Dance und den verspielten Duncan Dance zurückgehen, auszuführen.

„Nia ist nicht alt und nicht neu, aber hier, um zu bleiben“

Im Unterschied zu Aerobic hat Nia keinen Boom ausgelöst. Stattdessen ist Nia langsam und unaufhaltsam gewachsen. „Nia ist nicht alt und es ist nicht neu, aber es ist hier, um zu bleiben“, sagt die 44 Jahre alte Ann Christiansen. Steigend wächst die Zahl der vornehmlich weiblichen Anhängerschaft.



Die ausgebildete Schmerztherapeutin und Trägerin des schwarzen Nia-Gürtels ist übrigens die einzige zertifizierte Nia-Ausbilderin Europas. Dafür fliegt die Wahlhamburgerin kreuz und quer über den Globus, um in den großen Städten vieler westeuropäischer Län-

Mutter am Ende ihrer Kräfte. Sie konnte kaum noch laufen. Ihr einjähriges Kind konnte sie weder wickeln noch hochheben. Im Notfall, wenn es gar nicht anders ging, bewegte sie sich wie ein Kind auf allen Vieren fort. „Nia“, sagt sie, „hat mir das Leben zurückgegeben“.

„Nia hat mir das Leben zurückgegeben.“

der Workshops abzuhalten. Die Frau hat Power! Und das seit eh und je. Ihre sportliche Laufbahn begann sie als Schwimmerin. Die mehrfache schwedische Meisterin trat 1984 sogar an den Olympischen Spielen als Freestyle-Schwimmerin für Schweden an. Und auch bei dem Erwerb des schwarzen Nia-Gürtels, dem Black Belt, legte sie ein erstaunliches Tempo vor. Nachdem sie Nia 1998 entdeckt hatte, ließ sie sich im amerikanischen Portland (Oregon) zur ersten deutschen Nia-Trainerin ausbilden und erwarb alle vier Gürtel, vom White bis zu hin zum Black Belt in nur wenigen Jahren.

Nia fördert die Selbstheilungskräfte



In den USA wird diese Körpertechnik schon längst in der Physiotherapie eingesetzt, vor allem bei chronischen Rückenleiden, die von einer Fehllage herrühren oder mit der Wirbelsäule zusammenhängen. Denn die Nia-Technik fördert die Aufrichtung der Wirbelsäule und entlastet so die Bandscheiben. Bevor die norddeutsche Kunstmalerin Dorothee Bauer mit Nia begann, war die zweifache

Die ausgebildete Physiotherapeutin und Nia-Trainerin Andrea Rittich aus Rosengarten führte sie behutsam an Nia heran. Zu Beginn ihrer Behandlung zeigte sie ihrer Klientin die fünf Entwicklungsstufen, die ein jeder Mensch als Kleinkind durchläuft: die embryonale Fisch-Haltung, das Robben und Krabbeln, das Hocken oder Stehen und zum Schluss, wie man richtig steht. Ihre Nia-Kurse enden häufig mit diesem Bewegungsablauf. „Meine Empfehlung ist es, sich ein Mal am Tag barfuß und in individuellem Tempo durch die fünf Stadien zu bewegen“, erklärt sie. Dabei werden Muskulatur und Knochen gekräftigt, Gelenke mobilisiert und Bänder und Sehnen gedehnt. Das wirkt Wunder, nicht nur bei Dorothee Bauer. Mit der Beweglichkeit kehrte ihre Lebensfreude zurück. Seither ist Nia ein unverzichtbarer Bestandteil ihres Lebens.

Nia für Anfänger

Wer mit Nia beginnen möchte, lässt am besten seinen Ehrgeiz und persönlichen Leistungsdruck vor der Tür. Viel hilfreicher sei es, Freude an den Bewegungen zu finden und den eigenen Körper zu spüren, meint Andrea Rittich. Die 52 Nia-Bewegungen üben sich mit der Zeit von alleine ein. Die vier Kicks und Arm-punches sind schnell erlernbar. Am Anfang mögen sich die Abläufe noch recht mechanisch anfühlen. „Doch das ändert sich meist schon nach den ersten Stunden“, weiß Andrea Rittich aus Erfahrung. Erst dann findet man nach und

INFOS

Auf diesen Web-Sites finden Sie einen Nia-Teacher in Ihrer Umgebung:

www.NiaNow.com

www.nia.eu

Nia-Trainerin und -Ausbilderin **Ann Christiansen** aus Hamburg, Kurse unter: www.anniann.de, ann@anniann.de

Nia White Belt Intensives & Workshops mit Ann Christiansen Für alle, die sich entdecken und mehr Lebensfreude entwickeln wollen. Vom 22. bis 28. Juli 2011 in Hamburg, vom 30. Oktober bis 5. November 2011 in München, Preis je: € 1300, Anmeldung bei Sören Petersen Tel. (040) 22 63 09 00, soeren@anniann.de

Nia-Teacher und Physiotherapeutin **Andrea Rittich** aus Rosengarten (Niedersachsen), Kurse unter www.andrea-rittich.de

Nia-Wochenende für mich Vom 1. bis 3. April 2011 in Niendorf / Ostsee, Preis ab € 219, Anmeldung bei Andrea Rittich, Tel. (04108) 90 32, a.d.e.rittich@t-online.de

nach zu seinem eigenen Stil und lässt die Energie mehr und mehr in seine Bewegungen fließen.

Auch ich weiß, dies ist nicht meine letzte Nia-Stunde gewesen. Wer die Frauen in dem Kurs beobachtet, erkennt: Nia ist nichts anderes als die pure lustbetonte Freude an der Bewegung. Es ist Ausdruck wahrer Selbstliebe und zugleich eine intensive Form der Kommunikation. Vielleicht erinnert mich Nia deshalb irgendwie an Sex. Man ist ganz bei sich, im lustvollen Erleben seines Körpers, und doch ganz offen für den anderen. Nia macht neugierig auf das Leben, auf neue Begegnungen mit sich selbst und anderen. Inge Behrens

Nia-Kleidung mit Freude an der Bewegung

Neben einer Pilates-, Yoga-, Wellfit-, Running- und Fitnesskollektion stellt sich **nipala** seit vielen Jahren der Herausforderung, eine **spezielle Bekleidung für Nia** zu entwerfen. In Kooperation mit Ann Christiansen, Nia-Teacher, europaweite Ausbilderin und Blackbelt-Trägerin, ist eine stylisch-funktionale Nia-Kollektion entwickelt worden. Diese überzeugt durch den Einsatz elastischer Materialien, schwungvolle Design-Schnitte und Trendfarben wie Pflaume, Petrol und Grau.

Nia-Kleidung muss dehnbar ...

Bei Nia-Kleidung kommt es in erster Linie darauf an, dass sie dehnbar ist und man sich darin wohlfühlt. Für eine angenehme und erfolgreiche Nia-Stunde ist Nia-Kleidung aus geeigneten Materialien eine wichtige Voraussetzung. Somit ist die gesamte Nia-Kollektion aus hochwertigem *Supplex®* hergestellt, welches sich auf den ersten Griff wie Baumwolle anfühlt, und das macht vielen die Faser sehr sympathisch. Das Outfit ist nicht nur strapazierfähig und hautfreundlich, sondern gleichzeitig voll atmungsaktiv, schnelltrocknend und in der Lage, seine Passform zu erhalten. Elastizität bedeutet Bewegungsfreiheit, die vor allem bei Nia-Sportlern für den Tragekomfort maßgeblich ist.

... schwungvoll

Die schwungvollen Design-Schnitte der *nipala*-Nia-Kollektion sind danach ausgerichtet, dass Nia sehr viele Übungen enthält, die Bewegungsfreiheit erfordern. Mit einer außergewöhnlichen Vielfalt an wallenden und verspielten Schnitten, die dem Körper Freiheit in der Bewegung verschaffen, können Körper und Kleidung zu einer Einheit verschmelzen. Große Entfaltungsmöglichkeiten und hoher Tragekomfort sind mit der *nipala*-Nia-Kollektion garantiert.

... und nachhaltig sein

nipala bietet Nia-Sportlern, die nicht nur Wert auf modische Kleidung, sondern auch auf einen möglichst nachhaltigen Lebensstil legen, die passende Bekleidung. Die gesamte Produktionskette von *nipala*-Produkten, gewährleistet eine Produktion ausschließlich in der EU. Eine hauseigene Schneiderei ermöglicht es *nipala* auch seinen Kunden einen besonderen Service anzubieten: Änderungswünsche oder Sonderanfertigungen können individuell ausgeführt werden. Ist das Shirt zu kurz oder die Hose zu lang, all Ihre Vorstellungen werden umgesetzt.

Infos:

nipala

WSF fashion GmbH

Borsteler Chaussee 85–99, Haus 12

22453 Hamburg

Shop Eppendorf: Hoheluftchaussee 68, Hamburg

Shop St. Georg: Lange Reihe 103, Hamburg

Tel. (040) 85 19 29 40

Fax (040) 85 19 29 99

info@nipala.de

www.nipala.de



Fotos: Nipala