



http://www.abendzeitung.de/themenwelten/gesund_leben/159829
18. Jan. 2010, 14:03

» Bilder einblenden

Kicks, Blocks und Drehungen

Das Fitnessprogramm Nia vereint Tanz, Kampfkunst und Elemente des Yoga

Fürs neue Jahr nehmen sich viele wieder ein ehrgeiziges Ziel vor: mehr Bewegung und Sport. Doch welche Sportart eignet sich? Gewöhnliche Fitnesskurse mit Anweisungen eines Trainers sind vielen zu starr, zu wenig kreativ.

Yoga und Pilates haftet hingegen der Ruf an, langweilig und zu ruhig zu sein. Kampfsportarten wie Aikido oder Taekwondo erscheinen wiederum zu kraftbetont und die Choreographien von Jazz Dance und Modern Dance sind vielen einfach zu kompliziert und zu schnell. Eine mögliche Alternative kommt aus den USA und trägt den Namen Nia.

Das Wort steht für „neuromuskuläre integrative Aktion“ und ist ein Fitness- und Wellnessprogramm, das die beiden ehemaligen Aerobic-Trainer Debbie und Carlos Rosas Anfang der 1980er Jahre entwickelt haben. Es verbindet Elemente der verschiedensten westlichen und östlichen Bewegungskonzepte und stellt die Freude an der Bewegung in den Mittelpunkt.

„Nia würfelt aber nicht einfach verschiedene Sportarten bunt zusammen“, erklärt Ann Christiansen, Nia-Trainerin und -Ausbilderin. „Der Mix an Bewegungen, verbunden mit einem durchdachten Bewegungskonzept, stärkt vielmehr das Bewusstsein für den eigenen Körper und steigert das Wohlbefinden.“ Dabei verfolgt das Programm einen ganzheitlichen Ansatz, der körperliche und geistige Fitness sowie seelische und emotionale Balance gleichermaßen fördern soll.

Eine Nia-Stunde umfasst sieben Phasen, in denen sich Bewegung und Entspannung abwechseln. „Die Teilnehmer sind danach zwar ausgepowert, haben aber trotzdem ein Lächeln im Gesicht“, berichtet die Trainerin.

Es gibt etwa 52 spezielle Bewegungen, das sogenannte Nia-Alphabet.

Es umfasst beispielsweise Kicks, Blocks und Drehungen, die barfuß zu einem Musikmix von Elektro bis Ethno getanzt werden. „Jede Bewegung hat eine bestimmte Grundfunktion und kann auf unterschiedliche Art und Weise ausgeführt werden“, erklärt Christiansen. So erzielt eine Bewegung mit der Energie und Bestimmtheit von Aikido eine völlig andere Wirkung, als wenn sie eher schwebend wie im Tai Chi getanzt wird. Auf diese Weise ergibt sich beim Nia eine große Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten auch außerhalb gewohnter Bewegungsmuster. „Die freien Bewegungen aktivieren neue Muskelgruppen und fördern die Kreativität und das Selbstbewusstsein, da jeder Teilnehmer so seine eigene Persönlichkeit einbringen kann“, berichtet die Nia-Lehrerin.

Ungewöhnlich ist, dass Anfänger und Fortgeschrittene zusammen trainieren. „Jede Bewegung gibt es in drei Schwierigkeitsstufen und jeder Teilnehmer kann sie entsprechend anpassen, je nachdem, was ihm guttut“, so Christiansen. Deshalb eignet sich Nia für Menschen jeden Alters und unabhängig von ihrer Kondition. Selbst schwangere Frauen und Kinder können mitmachen. „Die einzige Voraussetzung ist, dass man sich gern in einer Gruppe bewegt und sich auf etwas Neues einlassen kann“, sagt Expertin.

Seit Jahren bieten auch in Deutschland Fitness- und Yogastudios, Sportvereine und einige Volkshochschulen Nia-Kurse an. Es gibt etwa 50 Lehrer und schätzungsweise 3000 Aktive.