

Nia – Fun Fitness

Tanz, Kampfsport und Wellness in Kombination

Nia. Klingt exotisch. Der Fitnessrend aus den USA, der sich langsam den Weg vom deutschen Norden in den Süden bahnt, steht für »Neuromuscular Integrative Action«. Klingt medizinisch. Bedeutet »alle Sinne umfassende Bewegungen, die Muskeln, Nerven und Sinne stärken«.

»No pain - no gain?« Nicht bei Nia, sagen die Erfinder des Konzepts Debbie und Carlos Rosa aus Portland in Oregon (USA), die die Mixtur aus Tanz, Kampfsport und Bewegung seit Anfang der Achtziger kontinuierlich weiter entwickeln. Man muss sich nicht quälen um fit zu werden. Schon seit 25 Jahren geht es beim Nia-Konzept genau um das Gegenteil: sich so

zu bewegen, dass es vor allem gut tut und Spaß macht. Der mühelose Weg gilt als der richtige, das Lustprinzip regiert. Außerdem ist Freude das Ziel, nicht die brennenden Oberschenkel. Kann dabei ein effektives Cardiotraining herauskommen? Funktioniert so Fettverbrennung, Muskelaufbau und Konditionsverbesserung? Fragt man die Teilnehmer, so lobt zum Beispiel Daniela Altvater, 22, aus Bad Dürkheim: »Mir gefällt an Nia ganz besonders, dass es erholsam ist, aber trotzdem fit macht. Ich fühle mich im Ganzen fitter und habe auch an Gewicht verloren.«

Barfuß gegen die Verbissenheit

Die Nia-Trainingsstunden werden barfuß und zu einem Musikmix von Elektro bis Ethno praktiziert. Im Gegensatz zu ande-

ren Fitnessangeboten geht es nicht um Leistungsdruck, sondern um die Freude am eigenen Körper und an der Bewegung. Ann Christiansen, Nia-Trainerausbilderin aus Hamburg: »Jeder schaut für sich, was ihm von den Bewegungen gut tut und wie weit er oder sie gehen will.«

»Die klassische Fitness hat sich über Jahrzehnte vornehmlich mit den Zielen stärker, schneller, intensiver, kräftiger und in dem Sinne auch verbissener präsentiert. Gelassenheit, Entspannung entwickeln sich als Themen erst seit einigen Jahren,« sagt Conny Hasselbach, Geschäftsführerin des Fitnessclubs Kaifu-Lodge in Hamburg.

Kraft und Fitness – Erfahrungsberichte

Viele sehen deutlich, wie sie mit Nia

Muskeln aufgebaut haben und freuen sich über ihre bessere Beweglichkeit: «Ich fühle mich wohler und schöner, mein Körper formt und festigt sich. Ich habe sechs Kilo abgenommen und definiere mich neu», beschreibt es Petra Hagenbucher, 52, aus Frankfurt. Elke Brand, 44, aus Hamburg bemerkt sogar: »Es war so, als hätte ich innerhalb einer Stunde ein Vielfaches an Kraft und Elastizität gewonnen.«

Training für große und kleine Muskeln

Nia trainiert den Körper komplett, vom großen Zeh bis zum kleinen Finger. Es werden nicht nur die großen äußeren Muskelgruppen aktiviert, sondern auch die inneren, so genannten intrinsischen. Das Bewegungskonzept ist neuromuskulär, das heißt, es schult das gesamte Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen, Nerven und Gelenken. Mit dem Ergebnis, dass sich die Teilnehmer schon nach kurzer Zeit über ein deutlich besseres Körpergefühl und Körperbewusstsein freuen können.

Abwechslung und Vielfalt

Die Methode? Ein Rundum-Programm mit besonders abwechslungsreichen Bewegungen, die aber trotzdem einfach



1. Auf dem Fußballen
zur vollen Körperstreckung: kräftige Füße und Beine sind die Basis für unbeschwertere Körperbewegungen.



3. Balance im Bogenstand. Der ganze Körper ist im Gleichgewicht und kann sich in Freiheit bewegen.



4. Im Katzen-Stand.
Wie eine Katze, die zum Sprung ansetzt. Entspannt, wach und geschmeidig.



2. Weiche Bewegungen im Stand. Mit Armen und Händen Emotionen ausdrücken.



5. Punch nach oben
aus dem so genannten Sumo-Stand: Nia nutzt die Kraft und die Leidenschaft, aber ohne Gegner.





6. Die Hände zur Triade geformt – mit klarem Blick das eigene Ziel erkennen.



9. Mit spielerischer Freiheit dem Himmel entgegen springen. In den Niastunden ist immer Raum für spontane, ausdrucksvolle Bewegungen.



7. Kraftvoller Kick – ein Element aus dem Kampfsport. Mit einem Bein fest im Boden verankert: So kann ein Kick mit Selbstvertrauen und zielgerichteter Energie ausgeführt werden.



10. Sensibilität und Stille - den eigenen Körper bewusst spüren.

8. Achtsam in harmonischer Präsenz. Mit Yogabewegungen in Ruhe zu einer bewussten Körperausrichtung finden



11. Der Boden und die bewusste Wahrnehmung der Schwerkraft werden in die Niabewegungen immer mit einbezogen. Dabei wird der gesamte Körper gestärkt.

auszuführen sind. Sie fordern den Körper auf allen Ebenen heraus. Man bewegt sich von schnell bis langsam, präzise bis ganz frei, tänzerisch bis athletisch, meditativ bis expressiv, mobil bis stabil, explosiv bis zentriert. Die Vielfalt fällt schon beim Zuschauen auf. Doch auch wenn alles leicht und »easy« aussieht, fließt jede Menge Schweiß. Erwiesenermaßen ist Nia ein sehr effizientes Herz-Kreislauftraining. Die Teilnehmer berichten fast alle von einem Zuwachs an Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Sie haben durch Nia ihre Fitness und Kondition erheblich gesteigert.

Neue Energie

Doch Nia formt nicht nur den Körper, es schult und verbessert auch Koordination und Balance - sogar das innere Gleichgewicht. Prinzipiell geht es immer um das Wohlfühlen beim Bewegen, um die Lust und den Spaß daran. Diese Freude versetzt nicht nur Pfunde und macht gelenkig, man sieht sie auch in den Gesichtern der Teilnehmer: Verschwitzt, aber glücklich kommen sie aus der Stunde, nicht ausgepowert, sondern mit neuer Energie gefüllt, entspannt und gelöst. Mehr Informationen zu Trainingsangeboten in Deutschland, Österreich und der Schweiz unter www.nia.eu.





**Ann Christiansen (41),
Nia-Ausbilderin aus
Hamburg**

Erklären Sie uns doch bitte: Was ist Nia eigentlich genau?

Nia ist pure Freude an der Bewegung. Es ist aber auch ein fundiertes Fitness-, Bewegungs- und Wellness-Programm, das zwar auf einer alten Philosophie beruht, aber die Bedürfnisse der Männer und Frauen von heute anspricht.

Und für wen ist Nia geeignet?

Nia kann jeder praktizieren, der Freude an Bewegung oder Tanz und Musik hat. Jeder, der bereit ist, sich auf etwas Neues einzulassen und sich gerne in der Gruppe bewegt.

Gibt es auch Menschen, für die sich Nia nicht eignet?

Sicherlich, denn das Nia-Prinzip Nummer eins »get into your body«, also das Ziel, vom Kopfgesteuerten in das Körperbewusstsein zu kommen - und das wollen nicht alle unbedingt. Für Menschen, die sich nicht gerne gemeinsam in Gruppen bewegen, ist nicht das Richtige, oder für solche, die zum Sport keine Musik mögen. Sich frei bewegend auszudrücken ist für einige Menschen fremd, obwohl es ein Ur- und Grundbedürfnis eines jeden ist.

Warum fühlen sich vor allem Frauen sehr wohl in Nia-Stunden?

Frauen mögen mehr als Männer die typischen Gruppen-Trainings in Vereinen oder Sportstudios. Für Nia gilt dies besonders, weil das Programm auf einem ganzheitlichen Konzept beruht und alles trainiert bzw. anspricht. Körper, Geist und Seele. Immer kommen die Teilnehmer in ein gutes Körpergefühl, egal wie groß oder klein, dick oder dünn er oder sie ist. Es geht nämlich bei Nia nicht darum, wie ich aussehe, sondern wie ich mich fühle. Die meisten Frauen kommen zu Nia, weil sie etwas für sich suchen, das ihnen gut tut! Nicht unbedingt, weil sie Kilos verlieren wollen oder weil irgend etwas nicht mit ihnen stimmt. Frauen fühlen sich auch sehr wohl mit den ganzen kraftvollen Bewegungselementen. Hier können und dürfen sie auch Stärke zeigen, laut »Ja!« oder »Nein!« schreien, Dinge loslassen und Gefühle wieder in Fluss bringen. Das gilt natürlich auch für Männer, die Nia tanzen! Nia baut definitiv Stress ab.

Was ist Ihre Vision, wie sich Nia in den nächsten Jahren in Deutschland weiterentwickelt?

Ich hoffe, dass noch mehr Menschen in Deutschland die Möglichkeit haben, mit Nia in Berührung zu kommen, um sich damit besser zu spüren und ein bewussteres Leben zu führen. Das gilt auch für den therapeutischen Einsatz von Nia, wie er schon in den USA praktiziert wird. Dort wird Nia beispielsweise auch in der Physiotherapie, bei Ess- und anderen psychischen Erkrankungen, in Schmerzkliniken und zum Abnehmen eingesetzt. Das Potential, das Nia birgt, ist von der Schulmedizin, den Krankenkassen und den Unternehmen hierzulande noch nicht entdeckt worden, aber das wird sich auch in den nächsten Jahren ändern.