

Getanzte Lebensfreude

„Nia“ ist mehr als nur ein neuer Fusion-Fitness-Trend, der bekannte Muster neu kombiniert. Vielmehr bezeichnet es ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das mit Elementen aus Kampfsport, Tanz und Entspannungstechniken arbeitet.

Als die beiden Amerikaner Debbie und Carlos Rosas in den 80er-Jahren in Portland, Oregon, Nia entwickelten, stand der Wunsch im Mittelpunkt, ein Körpertraining anzubieten, das alle Muskelgruppen anspricht, ohne jeden Drill auskommt und das gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele wirkt. Spaß an der Bewegung soll im Mittelpunkt stehen – und das ist gut so, denn viele wissen aus leidvoller Selbsterfahrung, dass der größte Feind der regelmäßigen Bewegung der eigene innere Schweinehund ist. Keine Zeit und keine Lust sind die größten Hindernisse für mehr Fitness im Alltag und beides hat mit „Nia“ keinen Platz mehr, denn: Wer wirklich Spaß hat, nimmt sich auch gerne die Zeit.

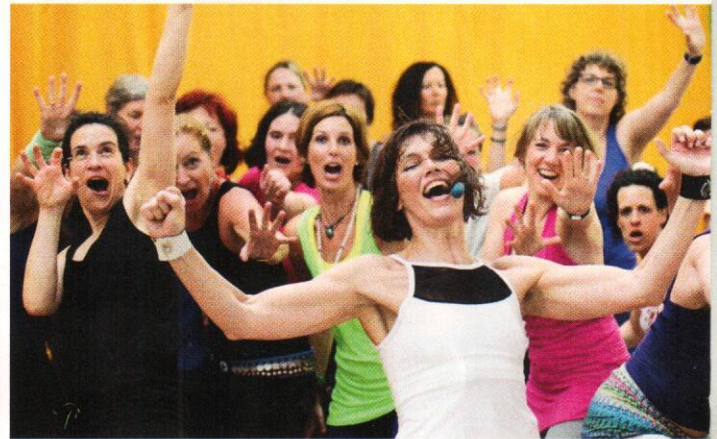
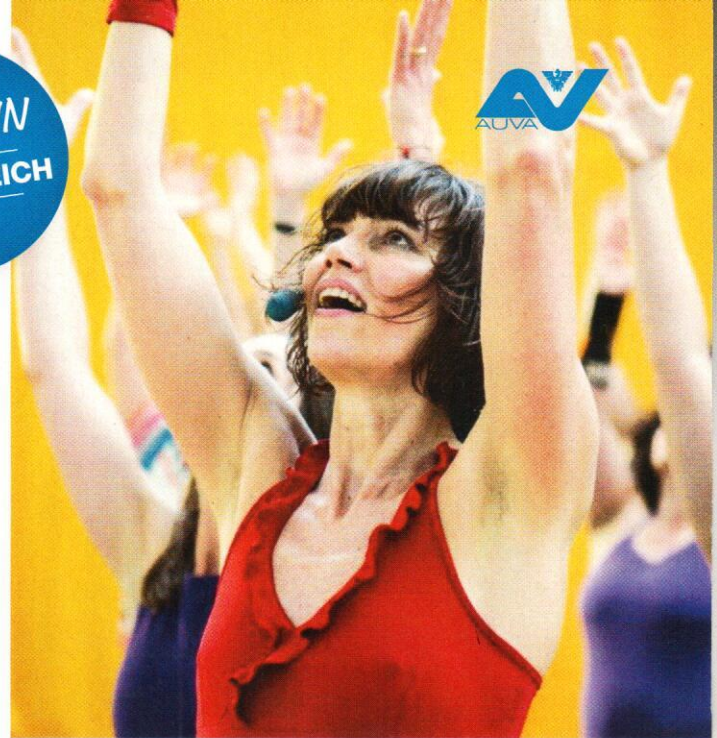
Fusion-Fitness mit Schwung

Hinter der Vereinigung verschiedener Fitness-Techniken steht die Idee, möglichst viele unterschiedliche Bewegungsarten spürbar und erlebbar zu machen und damit dem Körper eine gute Balance, Stärke und Schönheit zu geben“, erklärt Nia-Trainerin Elke Weindl und ergänzt: „Angeboten wird ein Wechsel von Ausdrucksstärke und Muskelkraft,

von Yin und Yang, von festen Choreografien und Freedance-Einheiten. Jeder Teilnehmer lässt sich dabei vom Lustprinzip leiten, achtet aufs eigene Wohlbefinden und führt die Bewegungen so aus, dass sie heilsam sind und dem Körper guttun.“ 52 Übungen dienen dazu, aus festgefahrenen Bewegungsmustern auszubrechen, und inspirieren so auch zu mehr Bewegungsvielfalt im Alltag. Getanzt wird in drei unterschiedlichen Intensitätsstufen, den sogenannten Levels: Level 1 ist für untrainierte oder auch Schwangere geeignet, Level 2 für Wiedereinsteiger oder mäßig Sportliche und in Level 3 ist kräftiges Training angesagt.

Therapeutische Ansätze

Wer Nia ausprobiert oder über längere Zeit praktiziert, lässt sich auf eine intensive Erfahrung ein, erforscht und trainiert den eigenen Körper und gibt sich selbst Raum für kreativen Ausdruck, Emotion und Lebensfreude einerseits, für Athletik, Präzision und Power andererseits. Dabei hat Nia schon nach kurzer Zeit Einfluss auf verschiedene Bereiche des Körpers und des Lebens. „Unter anderem berichten Teilnehmer von mehr Kraft und Beweglichkeit, einer



FOTOS © PANTA-CHOREI

körperlichen und geistigen Balance, einer verbesserten Körperhaltung sowie mehr Entspannung und innerer Ausgeglichenheit. In den USA ist Nia auch therapeutisch im Einsatz, beispielsweise in der Physiotherapie, bei Ess- und anderen psychischen Erkrankungen, in Schmerzkliniken oder zum Abnehmen. „Das Potenzial, das Nia birgt, ist von der Schulmedizin, den Krankenkassen und den Unternehmen hierzulande noch nicht entdeckt worden, aber das wird sich sicher in den nächsten Jahren ändern“, hofft Weindl. Die dreifache Mutter betreibt seit fast 25 Jahren Ausdauersport und Group-Fitness-Trainings wie Wirbelsäulengymnastik, Aerobic, Pilates. Seit elf Jahren hat sie sich voll und ganz dem Nia verschrieben. ■

Ausdrucksstärke und Muskelkraft werden bei Nia Hand in Hand trainiert.

Info & Kontakt:
www.nianow.com
www.anniann.com
www.panta-chorei.at