

# NIA IST FREUDE AN DER BEWEGUNG

Im Unterschied zu den verwandten Bewegungskonzepten Yoga, Tai Chi und Taekwondo kann man bei Nia nichts falsch machen – das macht es für alle zugänglich

Text: christian.scherl@wellness-magazin.at

**D**ie Fitnessbranche überrascht regelmäßig mit neuen Fitness- und Gesundheitsprogrammen. Meist handelt es sich aber nur um ein „more of the same“, oder um ein Abkupfern bestehender Konzepte. In letzter Zeit taucht auf den Kursplänen der Fitnesscenter vermehrt das Wort „Nia“ auf. Wir wollen wissen: Ist Nia bloß eine Kopie oder ein eigenständiges Fitnesskonzept.

**Bald 30 Jahre alt.** Nia wurde 1983 in den USA von dem Aerobic-Ehepaar Debbie und Carlos Rosas aus Portland (Oregon) entwickelt. Sie waren auf der Suche nach einem ganzheitlichen Fitnesskonzept, das von jedermann ausgeübt werden kann. Dazu mussten sie das Rad nicht neu erfinden, sondern einfach die vorhandenen Bewegungen, Theorien und Philosophien der verschiedenen Kulturen zusammentragen. Die Fitnessexperten wurden in neun Bewegungskonzepten fundig: Yoga, Taekwondo, Aikido, Tai Chi, Jazz Dance, Duncan Dance, Modern Dance, Feldenkrais und Alexandertechnik. Die Mischung ergab „Nia“ – der Begriff steht für „Neuromuscular Integrative Action“. Grob übersetzt bedeutet das „Fitness für Nerven und Muskeln“.



**Mix macht Sinn.** Auf den ersten Blick erscheint Nia wie ein beliebiges Zusammenmischen östlicher und westlicher Tanzformen, Kampfkünste und Körpertherapien. Ist es aber nicht. Erst die Zusammensetzung der unterschiedlichsten Techniken ermöglicht ein einzigartiges Fitness-Konzept, das ein breites Spektrum an Bewegungen und Ausdrucksmöglichkeiten bietet, das den ganzen Körper, den Geist und die Seele anspricht.

**Nia erobert Österreich.** Nia wird heute in über 30 Ländern unterrichtet. Obwohl Nia schon so lange existiert, kommt das Fitnessprogramm in Österreich erst jetzt auf Touren. Lange gab es hierzulande zu wenig Nia-Trainer. Mittlerweile steigt die Zahl der Nia-Coaches an. Derzeit gibt es rund 50 Nia-Teacher in Österreich. Eine der heimischen Nia-Pionierinnen ist Mag. Elke Weindl aus Linz. Sie hat 2004 ihre Ausbildung bei der bedeutendsten Nia-Ausbildnerin Europas absolviert – Ann Christiansen. Gemeinsam mit ihrem Mann hat Weindl 2010 das Nia und Yoga Zentrum „Panta Chorei“ in Linz gegründet. Für Trainer-Ausbildungen im Frühling konnte Weindl sogar Ann Christiansen exklusiv nach Österreich einladen. „Linz ist für Ann eine gute Adresse, da hier auch Schüler aus Süddeutschland, Ungarn und Italien anreisen“, sagt Weindl.

**Fünf Ausbildungsstufen.** Jeder Nia-Trainer beginnt mit der ersten Nia-Stufe, dem White Belt. Mit der ersten Ausbildungsstufe können bereits Nia-Einheiten angeboten werden. In hierarchischer Reihenfolge folgen: Blue Belt, Brown Belt, Black Belt. „Seit einigen Jahren gibt es auch den Nia-Green Belt, der sich hierarchisch nicht wirklich unterordnen lässt, sondern aktiven Nia-Trainern bestmöglichstes Werkzeug zum Unterrichten bietet“, erklärt Weindl, die neben dem White und dem Blue Belt auch den Green Belt besitzt. „Nia ist für mich gleichbedeutend mit einem Lebensprinzip – mit meinem ganz persönlichen Lifestyle. Für mich ist klar, dass ich kontinuierlich die Weiterbildungen Brown- und Black Belt absolvieren werde und mich parallel selbst intensiv mit Nia, meinem Körper und Bewegung beschäftige.“

Fotos: © www.anniam.de / Ann Christiansen



## Zutaten

**EIN BISSCHEN VON ALLEM**  
Nia vereint meditative Techniken, impulsive Kampfsportarten und tänzerische Bewegungsformen

### 1. Meditative Techniken

**Yoga:** Atemtechniken, Meditation erzeugen Wohlbefinden zwischen Körper und Geist

**Feldenkrais:** Das Spüren des eigenen Körpers in Bewegung soll eine optimale Bewegungsausführung begünstigen.

**Alexandertechnik:** Versucht stereotype körperliche Reaktionsmuster aufzulösen, die häufig in Zusammenhang mit der Bewegung und Lage des Kopfes liegen.

### 2. Impulsive Kampfsportarten

**Tai Chi:** Fließende, harmonische Bewegungen, die sehr langsam ausgeübt werden. Ziel ist eine Balance des Energieflusses im Körper.

**Taekwondo:** Dynamische Kampfsportübungen, die mit Präzision und explosiven Körperbewegungen ausgeführt werden.

**Aikido:** Kreisende und spiralförmige Körperbewegungen, die sanft aber schnell ausgeübt werden.

### 3. Tänzerische Bewegungsformen

**Jazz Dance:** Jeder Körperteil hat sein eigenes vom restlichen Körper unabhängiges Bewegungszentrum.

**Duncan Dance:** Völlige Bewegungsfreiheit ermöglichen natürliche Bewegungen, die aus dem Bauchgefühl kommen.

**Modern Dance:** Durch Verwendung der Gegensatzpaare – zum Beispiel Anspannen und Entspannen – soll der Körper zwischen Gleichgewicht und Ungleichgewicht experimentieren können.

»Am häufigsten kommen zu mir Frauen, die nicht mehr in die Disco gehen, jedoch regelmäßig tanzen wollen.«

Mag. Elke Weindl, Nia-Teacher