

Quelle Tina vom 19. November 1998
 Seite 55
 Rubrik Tina Diät & Fitness Club

& Fitneß Club

Schon mal was von Nia gehört? Meist erntet man auf diese Frage ein zögerliches Kopfschütteln. Noch! Denn immer mehr Sport- & Fitneß-Clubs in Deutschland erweitern ihr Angebot durch diesen Trend aus den USA. Dort begeistern sich schon seit Jahren die Fitneß-Freaks für sogenannte „Body & Mind“-Programme. Hintergrund: Körper und Geist sollen im Einklang sein – selbst bei sportlichen Aktivitäten. Daß sich der Körper nur stählen läßt, wenn Seele und Geist es auch wollen, sagt die Nia-Philosophie. Nia steht für „Neuromuskuläre integrative Aktion“, will heißen: mit allen Sinnen umfassende Bewegungen. Übersetzungsalternative für Nia: „Non Impact Aerobic“ – also Aerobic ohne Gelenkbelastung.

Ein Mix aus Ost und West, Power und Anmut

Entwickelt wurde die Technik von Carlos Rosas und seiner Frau Debbie. In den 80er Jahren, als alle sportlich Ambitionierten auf der ersten Aerobic-Welle schwammen und später dann über Gelenkschmerzen klagten, entwarf das selbst betroffene Ehepaar eine sanfte Variante als Protest gegen



Wir fotografierten im Studio „Lady Fitness“, Hamburg

Trend-Sport aus den USA

Nia - Bewegung mit Gefühl

stures Aerobic- und Muskeltraining: Nia. Dabei bewegt man sich nach fetzigen Rhythmen – mal Afro, mal Pop. So weit, so gut. Denn zugegeben, diese Technik ist etwas gewöhnungsbedürftig – zumindest für unsere westliche Welt mit all ihren Zwängen, die beim Nia auf starke östliche Einflüsse trifft: Jazzdance, T'ai Chi, Taekwondo und Yoga gehen auf dem Boden des Fitneß-Centers eine harmoni-

sche Verbindung ein. Kräftige Bewegungen voller Dynamik und Energie wechseln sich mit wiegenden, weichen Übungen ab, das Tempo schwankt zwischen langsam und schnell. Dabei kommt es nicht darauf an, stur einer bestimmten Choreographie zu folgen. Die Trainerin macht lediglich Bewegungsvorschläge, die jeder umsetzt, wie er will und kann. Es gehört schon eine gewisse Überwindung dazu, frei zu tan-

zen oder die Kicks und Tritte aus dem Kampfsport durch Schreie zu unterstützen. Aber mit der Zeit gelingt es immer einfacher, und man erlangt das Selbstbewußtsein, die eigenen Gefühle durch die Bewegung auszudrücken und sich nicht ständig mit anderen zu vergleichen. Der Mix aus Power und Sanftheit wirkt sich positiv aufs Herz-Kreislauf-System aus, fördert den Fettabbau, hilft gegen Streß

und Verspannungen. Mitmachen kann übrigens jeder. Ob alt oder jung, dick oder dünn, durchtrainiert oder unsportlich – das spielt keine Rolle. Erstes Gebot an alle Nia-Freunde: Die Turnschuhe bleiben im Schrank. Man soll den Boden unter den Füßen spüren und den Reflexionen Gutes tun. Neugierig geworden? Weitere Infos, Adressen oder Workshops gibt's bei Miriam Wessels, Telefon: 0 40/51 49 36 32, Fax: 0 40/51 49 36 31.

Expertin

Miriam Wessels (28), Nia-Technik-Lehrerin, Hamburg



„Die Philosophie, die hinter der Technik steht, kann man gut an diesem Zitat von Buddha erkennen: ‚Glauben sollst Du, wenn das Geschriebene, der Lehrsatz oder eine Redensart durch Deine Vernunft und Dein Bewußtsein bestätigt wird‘. Egal, was wir tun, wir müssen auf unsere innere Stimme hören, Selbstverantwortung übernehmen. Wir müssen zwischen Fremdsteuerung und Anstoßen von außen unterscheiden. Die Nia-Technik macht ‚nur‘ Bewegungsvorschläge.“