

Getanzte Lebensfreude

NIA

von Katharina Berndt

Ein ganzheitliches Fitnessstraining zur Musik. In diesem Sektor gibt es viele Angebote. Die meisten sind leistungsorientiert – ganz anders Nia. „Jeder macht die Bewegungen nach seinen Möglichkeiten, je nach Tagesform und Wohlbefinden“, sagt Nia-Lehrerin Sabina Gade. Das oberste Prinzip in Nia ist die Freude an der Bewegung. Hinter der Abkürzung steckt ein sperriges Wort: neuromuskuläre integrative Aktion. Nia heißt also „Bewegung mit allen Sinnen“, die Muskeln und Nerven stärkt, Emotionen und Geist ausgleicht.

Entwickelt hat Nia ein amerikanisches Ehepaar. Carlos und Debbie Rosas ging das Rumgehüpfe beim Aerobic zu sehr auf die Gelenke. Sie wollten eine anatomisch gerechte Sportart entwickeln. „Revolutionär war, dass sie die Schuhe ausgezogen haben“, sagt Sabina Gade. Nia wird barfuß getanzt. Die Füße sind die Basis. Auf ihnen stehend, haben die Rosas ein Herz-Kreislauftraining aus neun Elementen entwickelt. Die ersten drei Elemente kommen aus der traditionellen fernöstlichen Kampfkunst. „Blocks, Punches und Kicks zum Beispiel aus dem Tae Kwon Do verkörpern Präzision und explosive Kraft, gerne auch mit dem Einsatz der eigenen Stimme“, sagt Sabina Gade. Die Energie des friedvollen Kämpfers mit Drehungen und Spiralen kommt aus dem Aikido. Die Essenz von Tai Chi, dem langsamen Tanz, zentriert den Körper mittig. Modern-, Duncan- und Jazzdance, die drei Tanzelemente in Nia, bieten die Möglichkeit sich spielerisch und emotional auszudrücken. „Das zaubert ein Lächeln auf jedes Gesicht und macht unglaublich viel Spaß“, sagt Sabina Gade. Elemente aus heilenden Körpertherapien bilden die letzte Gruppe. „Yoga gibt Kraft und Balance, der Körper wird richtig ausgerichtet und so stabilisiert“, sagt Sabina Gade. Elemente aus der Körpertherapie Feldenkrais verleihen Nia eine dynamische Leichtigkeit. Bilder und Assoziationen kommen von der „Alexander Technik“. Sagt Sabina Gade beispielsweise „Schmetterlinge“, machen alle Teilnehmer fließende Bewegungen mit den Händen nach oben.

In einer Nia-Stunde fließen immer wieder freie Tanzsequenzen in die Choreografie ein. Der Vorteil dabei:

Es gibt 52 Bewegungen, die sich neu kombiniert, immer wiederholen. Bei einem neuen Lied muss also nicht die komplette Choreografie neu gelernt werden. Sie setzt sich aus bekannten Schritten, Hand-, Arm- und Rumpfbewegungen zusammen. Beendet werden die Einheiten mit einem Tanz am Boden, dem so genannten Floorplay, der die fünf

Empfindungen Kraft, Stabilität, Flexibilität, Agilität und Mobilität beinhaltet.

Sabina Gades älteste Schülerin ist 75 Jahre alt. „Nia kann man bis ins hohe Alter ausüben, weil man selber entscheidet, wie weit man geht“, so die Nia-Lehrerin. Für jede Bewegung gibt es drei unterschiedliche Level. „Nehmen wir zum Beispiel einen Kick. Auf Level eins ist der Fuß nah am Boden, bei Level zwei nehmen wir das Knie schon etwas höher und bei Level drei kann der Fuß auf Augenhöhe sein“, so Gade. Jeder Teilnehmer entscheidet also selbst, wie hoch er den Fuß nehmen will und kann. Die Level kann man jederzeit innerhalb der Nia-Routine variieren. Das schult Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. „Wenn der Arm an dem Tag nicht so gut kann, macht man alle Bewegungen mit den Armen auf einem niedrigeren Level“, sagt Sabina Gade, „dazu kommt, dass jede Nia-Stunde einen anderen Fokus hat.“ Die Hauptaufmerksamkeit, gelte dann zum Beispiel den Fußgelenken, entspannten Knien, oder dem Becken.

Der Körper wird bei Nia so genommen wie er ist – mit seinen Stärken und Schwächen. Laut Sabina Gade können sich so auch die Selbstheilungskräfte entfalten. Für die Nia-Lehrerin macht die Verbindung aus Musik und Bewegung den Reiz von Nia aus: „Diese Kombination berührt etwas in den Menschen. Sie gehen anders raus als sie reingekommen sind – schwitzend und strahlend. Und sie haben noch nicht mal gemerkt, dass sie trainiert haben.“



Nia

In der Nia-Ausbildung gibt es wie in den Kampfsportarten verschiedenen Stufen, die durch farbige Gürtel gekennzeichnet sind. Auf der ersten Stufe, dem White Belt, lernen Interessierte die Grundlagen von Nia und ihre geistige und körperliche Umsetzung. Mit dem White Belt kann man bereits unterrichten. Im Green Belt werden diese vertieft und es gibt zusätzliches Handwerkszeug zum Unterrichten. Beim Blue Belt nehmen alle Aspekte des Unterrichtens Bezug auf Emotionen und Beziehungen. Danach kommt der Brown Belt. Dort liegt der Schwerpunkt auf dem Umgang und der Wahrnehmung von Energie. Die Meisterstufe ist der Black Belt. Für den schwarzen Gürtel setzt man sich mit den kreativen, künstlerischen und heilungsfördernden Prozessen in Nia und deren Integration in den Alltag auseinander.

Hier wird Nia angeboten:

Alcedo, www.alcedo-adendorf.de,
Telefon: 04131/664 49 15

Gymnastikstudio Lüneburg, www.gymnastik-studio.de,
Telefon: 04131/24 22 22

Sabina Gade, www.sabina-nia.de,
Telefon: 04131/30 35 65

Nicole Riemenschneider, www.nia-lueneburg.de,
Telefon: 0179/200 99 19

Silvia Wehrspann, mail@silvia-nia.de,
Telefon: 04131/12 00 77

VHS Region Lüneburg, www.vhs.lueneburg.de,
Telefon: 04131/156 60

Evangelische Familienbildungsstätte Lüneburg,
www.familienbildungsstaette.de, Telefon: 04131/442 11

Nia-Ausbildung:
Ann Christiansen, www.anniann.de



Untere Schragenstr. 13, 21335 Lüneburg
www.venus-moden.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag
9.30 - 18 Uhr, Sonnabend 9.30 - 16 Uhr