

Sig NIA til din nye træning!

Aldrig hørt om Nia? Så kan du lige så godt begynde her, for det ser ud til at blive en af de helt hotte træningsformer. Med Nia er det ikke mere en straf at ville tage sig eller leve sundere. Træningen kombinerer nemlig både yoga, kampsport og dans, så du får motion til krop og sind – uden smerte.

AF HEIDI VESTERBERG. FOTO: JANE H/DEVELOPSTILL.

– Så er der solo. Bevæg jer rundt i salen og dans, som I har lyst til. Mærk gulvet under foderne og bare nyd musikken, kroppen og bevægelserne. Nia handler om glæde og nydelse, samtidig med at vi træner både krop og sind. Kom så, piger. Vis mig alt, hvad I har, råber instruktøren Camilla Steen Larsen ned i sin mikrofon og kaster sig ud i en længere dansesolo med indlagte hoftevirk og meget fri dans. Og efterhånden får musikken og danseglæden overtaget, så træningssalen forvandles til et kæmpestort og indbydende dansegulv.

Vi er til træning i et fitnesscenter, men i Nia er hård muskelpumpe, smerte og udholdenhed skiftet ud med glæde, nydelse og kropslig bevidsthed.

– Nia er en træningsform, der kombinerer østlig og vestlig viden om bevægelser og er inspireret af kampsport, dans og tek-

nikker som yoga og tai-chi. Det betyder, at du slipper for at gå på træning flere steder for både at få yogaens kropsbevidsthed, dynamikken i taekwondo og glæden i dans for eksempel. Med Nia kan du få elementer af det hele i et program på 55 minutter, forklarer Camilla Steen Larsen. Inde på gulvet er soloen forbi, og vi vender tilbage til det Nia-program, der for tiden er på plakaten her i Fitnessdk. En serie forholdsvis enkle trin og kombinationer, der bliver gentaget så mange gange, at selv denne udsendte aerobic-alphabet kan følge med. Det ene øjeblik sender vi præcise spark og hårdtslående slag ud i luften, mens vi udstøder kraftfulde råb. Næste øjeblik bevæger vi os som slanger på vej op ad et træ med sensuelle og bølgende bevægelser. Nia er nemlig også en leg med forskellige udtryk og følelser.



– Nia er en holistisk træningsform, der arbejder ud fra overbevisningen om, at kroppen er en helhed. Det er lige så vigtigt at arbejde med en lille øjenmuskel som den store lårmuskel, og følelserne skal også med. Det er både sjovt og givende at prøve at lave de samme bevægelser med helt forskellige udtryk som for eksempel vrede, sårbarhed og glæde. Du kommer i kontakt med din krop og de emotionelle stemninger, du har med i ryg-

sækken. Træningen slider heller ikke på knæ eller ryg, men kan dyrkes af alle.

Træning skal ikke gøre ondt
Nia er udviklet af amerikanerne Debbie og Carlos Rosas. De var godt trætte af traditionel aerobic og idéen om, at „det skal gøre ondt, før det gør godt“. Under mottoer som *Let's get fit the body's way* og *Through movement we find health* ville de skabe en helt ny form for fitness, der

VI TESTER: NIA

NIA ER EN FORKORTELSE AF:

Neuromuscular Integrative Action og henviser til sammenhængen mellem nervesystem og muskler. Eller følelser og krop.

SÅDAN VIRKER NIA:

Fem stjerner er top-point.
Kondition.....★★★
Smidighed★★★★
Styrke★★★★
Danseglæde★★★★★
Kropsbevidsthed.....★★★★★
Ømhed dagen derpå ..★

styrker både krop og sjæl med fokus på selve nydelsen ved bevægelser.

Især det sidste har gjort, at Nia lynhurtigt har fået plads i fitnesscentrenes programmer og sale verden over. Særligt i USA og Sverige, hvor Nia bliver betragtet som yogaens afløser og den nye superhotte træningsform.

Og hot er det. I hvert fald inde i salen, hvor alle har fået sved på panden. Alligevel er spejlvæggen foran os fyldt med ansigter, der endda har overskud til at smile.

– Så tager vi den én gang til. Gør det kraftfuldt og med endnu mere styrke denne gang!, råber Camilla Steen Larsen.

Vi kaster os ud i en række bevægelser, der skiftevis får os til at ligne sumobrydere og graciøse orientalske danserinder. Musikken drøner ud af højttalerne, men den tekno-inspirerede hårdes puls er erstattet af en mere varieret musik. Både i rytmekstemning.

Dagens program hedder „Girls night out“ og er en af mange for-

skellige rutiner i Nia-træningen. Rutiner der kan have fokus på alt fra vejtrækning og energicentre til ren styrke og smidighed. Det er ifølge Camilla Steen Larsen også med til at gøre Nia til en varieret træningsform, der aldrig opleves på helt samme måde. Fri dans eller soloer er til gen-gæld et helt fast element.
– Det giver plads til, at du ikke kun skal kopiere de bevægelser, instruktøren dikterer, men også får mulighed for at udtrykke dine egne bevægelser. Det er især her glæden og nydelsen ved at bevæge sig kommer frem, og det er det, der gør Nia-træning så unik. Hvor tit får vi ellers lov til at bevæge os helt frit og for vores fornøjelses skyld?

LÆS MERE OM NIA PÅ:

www.niamovement.com eller
www.origo-nia.com

Tjek også den oprindelige nia på www.nianow.com

Træf Nia-instruktørerne Ida Olsson og Camilla Steen Larsen på tlf. 22 96 93 54 eller 20 94 94 70.

HER KAN DU TRÆNE:

Vi testede Nia i motionscentret Fitnessdk, der netop har sat Nia på programmet i København. Du kan også træne Nia andre steder, bl.a. i Lene Hanssens wellnesscenter og på Vesterbro i København.

Læs mere på www.fitnessdk.dk



Nia-træning giver en god og glad kropsformemmelse og kombinerer østlig og vestlig bevægelsesformer. Den er inspireret af så forskellige træningsformer som tai-chi, taekwondo, jazzdance, moderne dans, yoga og Alexanderteknik, fortæller trænerne Camilla Steen Larsen (til venstre) og Ida Olsson.