DEN SVÆRE KUNST AT

I jagten på den helt rigtige motionsform, lagde KFK vejen forbi Lene Hanssons wellnesscenter, hvor vi prøvede kræfter med NIA - en blanding af kampsport, dans og yoga

Af **LOUISE BRØDTHAGEN JENSEN**

Føl du er en slange, som langsomt, langsomt, slynger sig vej op i træet,« lyder det kælent fra NIA- træner Camilla, mens hun med armene glidende over hovedet smidigt bevæger hele kroppen så overbevisende, at man ikke er i tvivl om, at hun let kunne sno sig af sted, hvis hun lå ned.

Helt så elegant ser mine lidt krampagtige sving fra side til side og arme i luften ikke ud – og jeg er ikke i tvivl for det vægstore spejl foran mig skjuler ikke den ubarmhjertige virkelighed, og undervejs går det tydeligt op for mig, at jeg nok aldrig bliver smidig som en anden eksotisk danser, men mest af alt må nøjes med at ligne en voldsomt beruselse, der kæmper med balancen lørdag aften på det lokale diskoteks dansegulv.

Indrømmet, jeg er ikke koordinationens mester og har opgivet aerobic-timerne for mange år siden til fordel for løb og simpel boldsport.

Mærk de lækre bevægelser

Og det er absolut ikke uden besvær, at jeg ihærdigt forsøger at følge NIA-trænerens instruktioner.

Men jeg er ikke alene.

De fire andre kvinder på holdet har tilsyneladende også svært ved at give sig hen til »de rrrigtig lækre bevægelser«, men selvom håret klistrer sig klamt til ansigtet, og det er ulideligt varmt i det mørke træningslokale, smiler de alle stort, mens de hopper fra side til side og synger med på den uforståelige tekst til Angelique Kidjos »Agolo« , der brager ud af højtalerne.

»Husk nu, det skal være sjovt,« siger Camilla uden antydningen af at være forpustet, selvom NIA'en til mine store overraskelse faktisk kræver god kondi.

Liv i hønsegården

Håndværkerne uden for det mørkelilla træningslokalet ser i hvert fald ud til at more sig over fem kvinder, der farer rundt i lokalet, lettere foroverbøjet med armene foldet ind til kroppen og skræpper op i forsøget på at efterligne livet i en hønsegård.

Og sekundet efter står vi alle på rad og række foran spejlet, armene ryger op i hidsige bevægelser, mens vi råber og tramper løs mod spejlet og sparker benene hårdt op i luften.

»KOM NU, HA – HA – HA« brøler Camilla i staccato, mens sveden pibler frem og gør det lille lokale endnu mere tungt og fugtigt– selv fotografen får det tydeligvis varmt i forsøget på at følge med.

Afslappende skrædderstilling

Efter knapt en time, hvor hele kroppen har været i sving, ryger bevægelserne og musikken ryger ned i tempo, da vi indtager den obligatoriske skrædderstilling på gulvet, mens lyden af den hyppige vejrtrækning stille forsvinder, mens vi med lukkede øjne og foldede hænder falder til ro.

Ben, arme og ryg bliver strukket godt ud, mens kroppen vænner sig til at slappe af igen efter en times hoppen, sparken, løben, vriden, drejen, leg og dans – alt der hører med til en typisk NIA-træning. lje@bt.dk

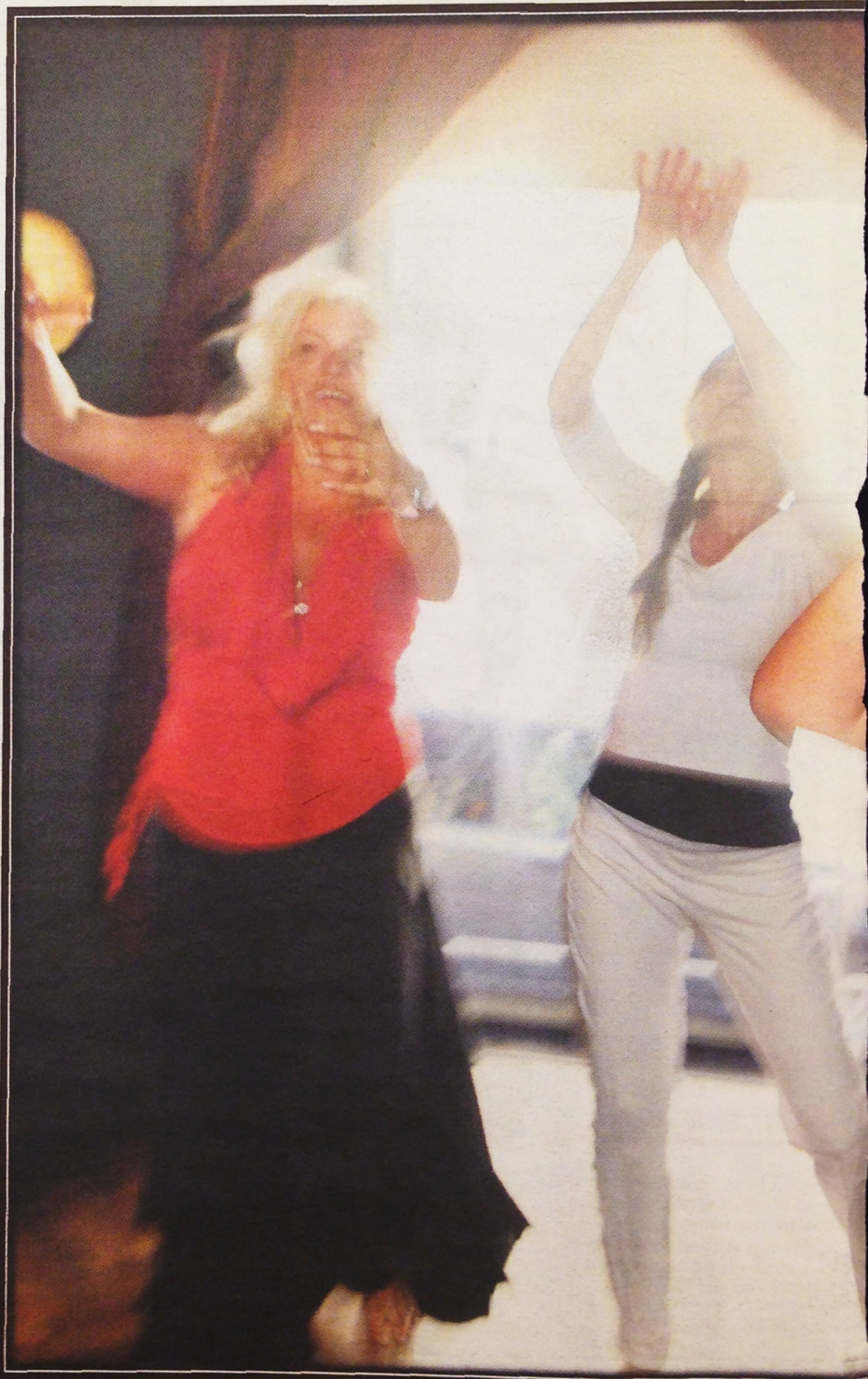
SAMLET BEDØMMELSE

NIA er en træningsform, der henter inspiration fra både kampsport, dans og mere traditionelt yoga, og det giver en sjov og varieret træning, hvor man får rørt det meste af kroppen.

Det er fri dans og leg til den store guldmedalje og det er NIA'ens helt store styrke, og i modsætning til almindelig fitnesstræning, drukner man ikke i topkoordineret øvelser, der virkelig udfordrer motorikken.

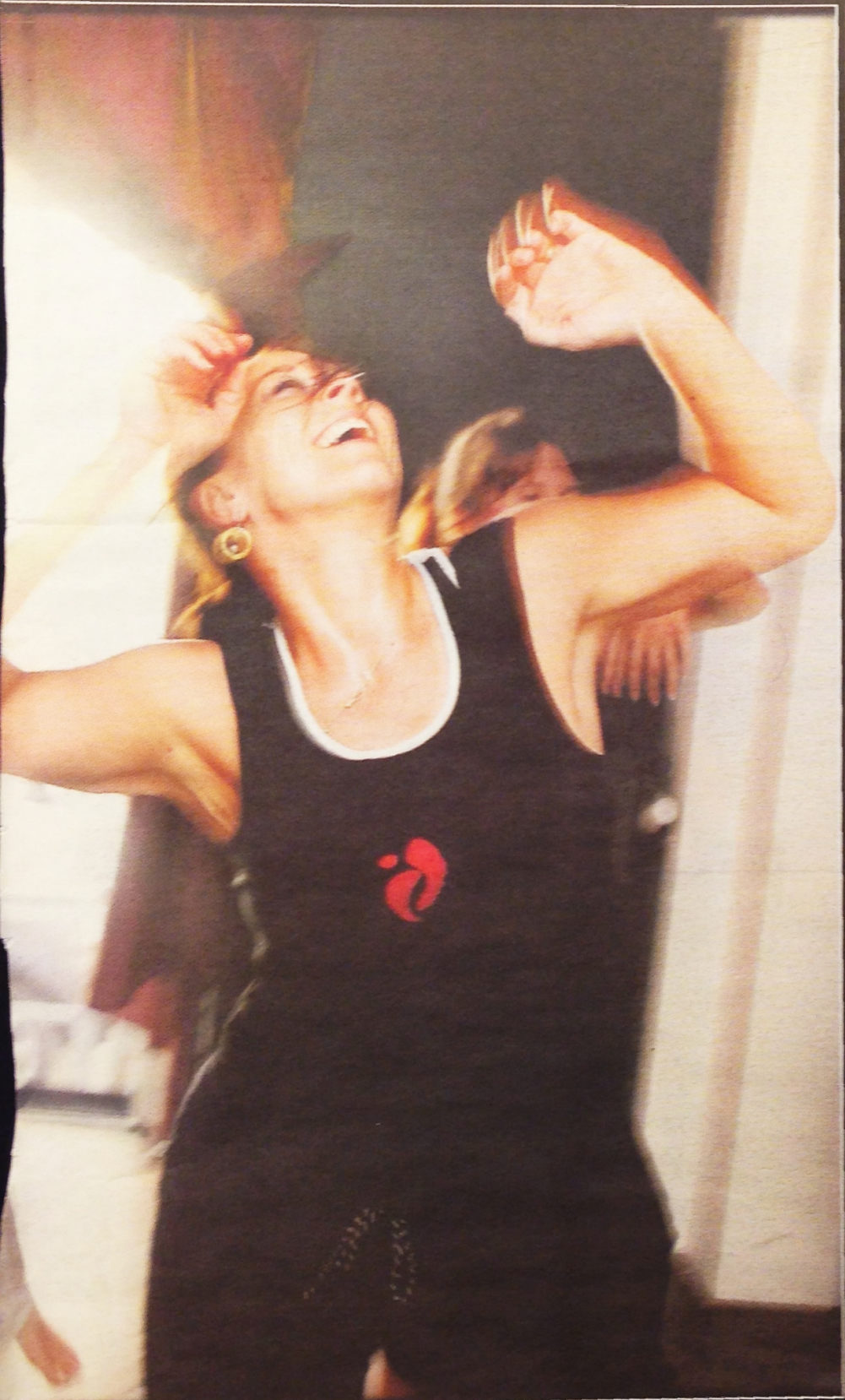
Musklerne efterlades måske lidt uudfordret, selv efter en times træning, men lattermusklerne, ja dem får du helt sikkert rørt. KFK smiler bredt og drysser fem glade stjerner ud over NIA-træningen hos Lene Hansson.

BT ★★★★★



»Bliv ved, til I rammer den helt rigtig lækre bevægelse«, lyder det fra NIA-træner Camilla. Det er nu lettere sagt end gjort, er vurde når man forsøger at bevæge sig som en kat, eller når man liige engang imellem er nødt til at kigge efter, hvad træneren gør....

BEVÆGE SIG LÆKKERT



gæs fra KFKs udsendte. Heldigvis morer man sig godt til NIA-træning ,og så gør det ikke så meget, at man ikke er super smidig.
Fotos: Bax Lindhardt