AF SUNDHEDSREDAKTØR KAREN PALLISGAARD, TRÆNER METTE FLINDT, NATUROPAT I BIOLOGISK MEDICIN CAROLINE FIBÆK, PSYKOTERAPEUT TERJE NORDBERG, JOURNALIST ANNE BLUME FUTTRUP, LÆGE SØS WOLLESEN, JANNIE SUNDGAARD KRISTENSEN, LIVSSTILSMENTOR RIKKEMAIJA NIELSEN · FOTO: ISTOCKPHOTO, COLOURBOX

FEMINA TESTER

Nia stammer fra USA og er en blanding af kampsport, yoga og dans.
Træningen foregår på bare tæer, og alle kan være med. Du binder dig ikke til et bestemt hold, men kan komme, når det passer for dig. Du har mulighed for en gratis prøvetime eller for at træne ubegrænset i to uger for 200 kroner.
Se mere: www.studionia.dk

Journalist Jannie har lagt krop til nia

Træningsglæde for krop og sjæl

Mit humør passede godt til det grå og fugtige vejr, jeg efter arbejde begav mig ud i for at komme til min første time i nia. De dårlige undskyldninger stod i kø, men der var ingen vej udenom, nu havde jeg jo sagt ja til at teste det der nia.

Men allerede da jeg trådte ind ad døren, steg humøret adskillige grader. Her var varmt og hyggeligt, og mens jeg klædte om, faldt jeg i snak med en af de andre deltagere, som begejstret fortalte om træningen og det nærvær, der er.

Nia er en blanding af dans, kampsport og yoga, og selv om jeg aldrig har dyrket hverken kampsport eller yoga, var det ikke svært at følge med. Du får sved på panden og pulsen i vejret, men også ro i sind og krop med yogaens rolige bevægelser. Og så skal du være forberedt på, at det virkelig er svært ikke at blive smittet af den glade og lette stemning! For nia handler om at finde din indre glæde, og intet er forkert.

Jeg var dog lidt skeptisk, da jeg så de andre danse rundt mellem hinanden og give udtryk for lige præcis deres glæde. Det føltes ret grænseoverskridende, men efter en halv times tid kunne jeg mærke, hvordan jeg slappede mere af, og da jeg så ind i spejlet, blev jeg mødt af et kæmpe smil – fra mig selv!

Efter træningen var de andre deltagere meget interesserede i at høre, hvad jeg syntes om nia. Og det slog mig, hvor stor kontrasten er til de fitnesscentre, jeg træner i, hvor det primært handler om træning og mindre om at være nærværende. Nia kombinerer de to ting, men uden at det bliver på en vi-kommer-alle-hinanden-ved-måde, bare en oprigtig interesse for de mennesker, du er sammen med.

Da jeg cyklede hjem, var det med trætte muskler, men med en lethed i kroppen, jeg sjældent har oplevet. Og selv om det var blevet endnu mere mørkt og vådt, så virkede det pludselig ret hyggeligt at cykle der i vintermørket og smile.

JSK