

motion



Nia Technique

– hengiv dig til det kvindelige

Helbred din krop med bløde, naturlige bevægelser. Nia Technique er motion med ét formål: Vi motionerer ikke alene for at holde os i gang, men også for at detoxe og heale kroppen.

Af **Helene Krenchel** Foto **Les Kaner**



NIA står for Neuromuscular Integrative Action: En bevægelsesform, der integrerer kroppens nervesystem og muskulatur til gavn for helbredet

BEVÆGELSESGLÆDE

Hvem kender ikke til en stiv krop med ømme skuldre, skrivemusler og træthed uden grund? Kunne det tænkes, at meget af det skyldes, at vi simpelt hen ikke bevæger kroppen hensigtsmæssigt? At selv om vi besluttede at gå på to ben for et par millioner år siden, har vi ikke lært at bevæge os graciøst og afslappet med det resultat, at kroppen indimellem siger fra med myoser, hold i nakken og spændingshovedpine?

Hvad grunden end er, dukker der i disse år en række motionsprogrammer op på det globale træningsmarked, som handler om at bevæge kroppen smidig og sund. Få sved på panden på en blød og naturlig måde, som løsner op for spændinger og affaldsstoffer uden tvang, pres og mekaniske bevægelser.

Nia Technique er ét af disse nye programmer, der satser på sundhed og velvære gennem bløde bevægelser. Teknikken er grundlagt i Amerika for 25 år siden af to aerobicinstruktører Debbie og Carlos Rosas, som fornemmede, at aerobic gjorde deres krop træt og stiv. Men smed de skoene og bevægede sig blødt, vuggende og jazzagtigt – gav det helt andre helbredende og smidige resultater.

LYT TIL KROPPEN

Men én ting er teori, noget andet er praksis, så lad os tage en time sammen:

Vi står 23 mand i alle aldre, faconer og størrelser linet op foran væghøje spejle i ét af fitness.dk's centre og lytter til vores lærer, som hedder Camilla Steen Larsen:

- Nia handler om at have det sjovt, ▶

► siger hun som åbning til timen. Mens hun taler, bevæger hun sig vuggende rundt i salen.

Nia har tre niveauer, du kan bevæge dig inden for: Første niveau er det stille og mere forsigtige, hvor armene er tæt ind til kroppen. I niveau to slipper du armene længere ud fra kroppen i dansen, og i niveau tre er du ude i yderstillingerne. Lyt til din krop, hvad er den til i dag? Forsigtighed eller løssluppenhed?

Og så er vi ellers nået dertil, hvor Ca-

milla skruer headsettet på og sætter gang i en buldrende trommesession, som kan transformere enhver stumtjener til Michael Jackson.

Et skridt frem, to tilbage, et til siden, fire til den anden side. Enkle trin, som enhver kan følge med i, men det er kommandoerne, der er interessante: „Hold opmærksomheden i maven, bevæg jer ud

derfra, lad energien strømme, fornem fødderne mod gulvet, fornem rummet, kom ud i yderstillingerne ...”

Wauw, der sker noget! Flokken vugger med, svinger arme ud, ruller hoveder frem, så tilbage, smører skuldrene i rotationer, så hofterne om og om igen – i bløde 60 minutter.

Resultat? En slags gruppedynamik i bedste forstand; naboens meditative bevægelser smitter, vovemodet vokser, kenderne gløder, og kroppen føles varm,



*„Through Movement We Find Health”
siger opfinderne af Nia Technique, Carlos og
Debbie Rosas. Selverkendelse via kropsbevægelse
– nydelsesfuld kropsbevægelse som vejen til
healing og nøglen til et godt helbred.*

smidig og blød. Det handler om at følge med, finde rytmen i sig selv og vove at bevæge sig blødt og smidigt.

HVAD MED GLÆDEN?

Nia Technique er en fusion af jazzdans, Alexander Teknik, kampsport og yoga. Og alle dele er til at genkende i timen: indre opmærksomhed fra yogaen, smidighed og elasticitet fra jazzdansen, kampråb og bevægelser fra kampsporten og endelig den ranke holdning fra Alexander Teknikken.

Og så er der morskaben – det var jo dén, vi lovede at have fokus på fra timens start. Er den der? Ja, det vil jeg sige, hvis man er til kropsudøvelse på intenst plan. Her er ikke pauser, ophold, refleksion eller maskiner, der skal tørres af for sved. Her er DIG, din krop og dine solodansekolleger på gulvet smasket op foran høje spejle og med en inciterende musik, der rammer hver nervebane. Så ja, jeg vil sige, at det er svært at bevare selvhøjtideligheden – heldigvis da. Og skulle man forfalde til et øjeblik genert fnisen, er læreren god til at aflede dig med endnu mere crazy bevægelser. Så du VIRKELIG glemmer dig selv og dit image.

Hvad med det helbredende i bevægelserne? Kursister beretter om dårlige rygge, der forsvinder, tennisalbuer, spiseforstyrrelser, overvægt, generelt dårligt humør m.m., som gradvist forsvinder efter længere tids træning. Interessant. Og når man så sidestiller dette med filosofien bag Nia Technique – at den skal være et blødt, forløsende modstykke til staccatobevægelserne i aerobic, begynder det at give mening.

BLØD KROP

– Nia Technique henvender sig til alle, både til atleten såvel som til begynderen, fortæller instruktør Camilla Steen Larsen. Alle bevægelser kan justeres og individualiseres. Ingen behøver at følge instruktørens bevægelser, men indbydes til selv at improvisere alt efter form og smidighed. Den enkelte mærker selv, hvad der føles godt. Gør det ondt, så stop.

– Før jeg selv lærte Nia Technique at kende, fortsætter Camilla Steen Larsen, underviste jeg flere gange om ugen i aero- ▶

Læs om Nia Technique på:
<http://www.nianow.com/>
<http://www.origo-nia.com/>
<http://www.fitnessdk.dk/index.php/28>



Se også nia-videoen på fitliving.dk. Du bliver i så godt humør, at du bare må med på holdet næste lørdag!



- bic og kunne godt mærke det på kroppen – stive haser og ondt i lænd og nakke. Men det tog tid, før jeg vænnede mig til Nia Technique. De første gange provokerede formen mig; det jazzede, bløde og feminine i bevægelserne.

Alligevel tog Camilla til Amerika i 2006 og uddannede sig hos grundlæggerne og har siden undervist i systemet.

– Jeg er begejstret og kan se, at formen griber mine elever. Salen er fuld hver eneste gang, og der opstår en særlig stemning undervejs i timen. En stemning af fornyet energi, velvære og leg. Jeg underviser alle grupper – unge teenagere, modne kvinder, overvægtige og ganske almindelige motionister.

– For mig handler det om at videregive mine elever glæden ved at bevæge sig og dét at have det godt med sin krop.

Timen er slut, og et sveddræppende hold strækker kroppe som katte i solen. Stress og anspændthed er forløst for en tid.



De 3-4 alternativer:

- 1 **Continuum:** www.continuummovement.com
på dansk: www.jeannejensen.dk
- 2 **Yoga:** www.dansk-yoga.dk
- 3 **Pilates:** www.pilates.com



HVEM ER HUN?

Camilla Steen Larsen er født den 21. februar 1976. „Jeg vil vise, at fitness er andet end sammenbidte tænder. At lære andre, at velvære kommer inde fra, og at motion skal være en nydelse. Jeg har 15 års erfaring inden for aerobic, dans og bevægelse og underviser i dag i Nia. Jeg er Fitness and Well-Being Lifestyle Educator og certificeret Nia Blue Belt teacher hos grundlæggerne af Nia i Portland. Jeg er taknemmelig for at kunne dele mine erfaringer og håber, at du på din personlige vej finder nydelse i at bevæge din krop – som den er.“