AF HELENE KRENCHEL > FOTO: CLAUS BOESEN

HVAD ER NIA?

Nia står for Neuromuscular Integrative Action – en fusions-fitness af kampsport, jazz dance og selv-healing. Nia blev grundlagt i Amerika for 35 år siden af aerobicinstruktørerne Debbie Rosas og Carlos AyaRosas, som fornemmede, at high impact aerobic gjorde deres krop træt og stiv. Smed de derimod skoene og vuggede jazzagtigt i bløde bevægelser, gav det helbredelse og smidige resultater.

Nia

BEVÆGELSER, DER FORENER KROP OG SJÆL

Nia-dans er et avanceret mix af kampsport, jazz dance og healing. Den selvkærlige filosofi bag bevægelserne er: "Stop, hvis det gør ondt. Fortsæt, hvis det føles rart." For træningen udspringer af kroppens naturlige visdom og giver sindet en renselse. Psykologi har smidt skoene for at give sig hen til nia.

"Nia fintuner dit sind og din krop. Hver træning bringer bevidsthed til din dans og efterlader dig med energi, klar i hjernen, og følelsesmæssigt afbalanceret."

Debbie Rosas, grundlægger af nia

Camilla Steen Larsen (yderst til venstre) er uddannet indenfor medicinsk qi gong og traditionel kinesisk medicin. Hun har sort bælte i nia og åbnede i 2010 Studio Nia Copenhagen.

I nia træner du både din fysiske krop, din hjerne og dit nervesystem.

WORKOUT PÅ ALLE PLANER

SARA INGELÖG, 40 ÅR, SMYKKEDESIGNER:
"Nia er der, hvor jeg leger, danser, føler og opdager alle mulige facetter af mig selv. Her finder jeg klarhed og velvære. Når jeg har danset nia, føler jeg velvære og nydelse, ikke bare i min krop, men i mit liv. Det er en total workout på alle planer."

Dagens fokus er rygraden. I nia dance har vi altid et fokus og en intention, og rygraden er vores core stabilitet og omdrejningspunkt. Så lad os smøre og skabe mobilitet i rygraden de næste 60 minutter." Det er torsdag, kl. er 9.00, og Camilla Steen Larsen har netop åbnet timen i nia-teknik – værsgo at komme i gang!

Camilla underviser på 10. år i nia-teknik, har eget dance studio på Frederiksberg og guider lige nu vuggende holdet gennem 60 minutters sveddryppende cocktail af jazz movements, improvisationer, trin og kropsbevidsthed. Med mikrofonen klistret til kinden overdøver hun den techno-jive-groovy-fede musik, som dunker ud af højttalerne og sætter gang i hofter, skuldre, graciøse arme, vuggende hoveder og glade øjne. Nia kombinerer 52 bevægelser hentet fra yoga, jazz dance, tae kwon do, aikido og tai chi samt Alexander-teknik, og disse bevægelser indgår i alle undervisningstimer, så krop, sind og hjerne kommer på workout.

– Jeg har en fortid fra aerobic og var ikke begejstret ved første møde med nia, fortæller Camilla. Stilen var for loose og improviseret efter min mening – men allerede ved anden lektion var jeg solgt. Min krop sagde "ja". Fordi jeg fik alle motionsformer på én gang: afreaktion som i kampsporten, mentaltræning fra de sammensatte serier, healing via åndedrættet og grounding fra trinene.

– Bevægelserne i nia gør, at hele din person trænes: din fysiske krop, din hjerne og dit nervesystem. Du kan sige: Nia er en konstant vekselvirkning mellem højre og venstre hjernehalvdel. Ligesom yin og yang.

SEXET KONTROLTAB

Timen fortsætter, Camilla viser vej:

– Drej hofterne i cirkler, rul skuldrene, bevæg hovedet, smør leddene og varm rygraden op, siger hun. Holdet følger efter. Bevægelserne er enkle og sat sammen, så rygraden kommer i gear. Musikken skifter til vild jungle-jam, Camilla inviterer holdet frem på gulvet med lette trin og tilbage igen.

– Vug i hofterne, husk rygraden, slip hovedet, lad kæben falde … loosen up. Trin frem, trin tilbage – holdet er i takt, og et vist velvære breder sig i kroppen. Blide, bløde bevægelser og en sexet følelse af at slippe kontrollen.

– Alt er rigtigt i nia, så slip kontrollen. Det er dine movements, og de er rigtige … for dig! Så hvad gør dét ved dig? At der ikke er regler, og at alt er rigtigt? spørger Camilla ud i salen.

Et kig i spejlet og hun fornemmer, at ikke alle synes, det er superfedt at slippe kontrollen og bare være o.k. med hvalpearme, der flyver hid og did. Men her er ingen kære mor – et bredt grin retur, og holdet bliver modigere, kaster sig ud i endnu flere åbne arme, sparkende fødder, rullende hoveder og kokette håndled. Temperaturen stiger.

FRA FOSTER TIL GANG

– Nia bygger på fem stadier af kropsbevægelser hentet fra den menneskelige udvikling: foster, krybe, kravle, stå og gå. Når de dansende bevægelser udføres fra denne bevidsthed, er det ifølge nia dance erfaringen, at krop og hjerne syn- >

Skal gamle mønstre ændres, er kroppen et godt sted at starte, mener underviser Camilla Steen Larsen.

kroniseres, og velværet vokser. Kroppen husker stadierne og genvinder den oprindelige mobilitet, fleksibilitet, styrke og stabilitet.

Holdet har været igennem kravlebevægelser i opvarmningen, stå- og gåbevægelser under dansen, og nu er stemningen deroppe, hvor elementer fra kampsporten passer ind. Camilla trækker holdet vuggende frem mod spejlet, så tilbage, drejer i spiral og slutter af med et overraskende KAPOW-benspark i skulderhøjde. Så til den venstre side – spiral og spark. Øjnene lyser, fødder, ben, arme og rygrad er i synkronicitet, bevægelserne kommer naturligt fra deltagerne – der er power i luften.

"Mobilitet – stabilitet," guider Camilla, og holdet ved, hvad hun mener. Kroppens mobilitet støttes af fødderne stabilitet, og uden det samspil kommer der let ubalance. Som med alt i livet; det ene fungerer ikke uden det andet – og når vi træner den viden via dans, fremstår logikken endnu tydeligere. Krop og hjerne synkronsvømmer.

ALLE KAN VÆRE MED

Kan alle danse nia?

– Ja, har du en krop, kan du danse nia. Alle bevægelser kan justeres til den enkelte. Det vigtigste er, at du oplever glæden ved bevægelse, som er grundprincippet i nia. I mine timer kommer primært kvinder og i alle aldre – fra 20 til 65 år. Så ja, nia er for alle, siger Camilla Steen Larsen.

Kommer du for at bedre en skade, kan nia-teknikvære en hjælp. Camilla Steen Larsen fortæller, at hun har kureret en diskusprolaps gennem nia dance.

– Først siddende på en stol, så holdende fast i stoleryggen i begynderniveau, og efter 10 dage kunne jeg gå normalt. Uden operation. Selv ved skader som piskesmæld, tennisalbue, rygproblemer og mistet bevægelighed i fødder er nia en måde at finde styrke på og genoptræning. Noget af svaret ligger i, at vi danser barfodet. I vores del af verden går vi i sko og sidder på stole det meste af tiden, og det gør mobiliteten og fleksibiliteten i vores led mindre. Den genfinder du gennem barfodsdans i nia.

– Skal gamle mønstre ændres – fysiske som mentale – er kroppen et godt sted at begynde, så skal tankerne nok følge med. Jeg plejer at sige, at nia er en øjenåbner for, hvordan du virkelig har det. Ofte går man ud fra timen med følelsen: "Ahhh, dér var jeg." Psykisk skaber du mere overskud, der kommer mere plads til det, du føler, fordi du kommer ud af hovedet og ned i kroppen og mærker uden filter, hvad du føler. Personligt har jeg udviklet et meget bredere følelses-vokabularium, jeg kan smidigt bevæge mig igennem følelserne, både de smukke og de hårde, fortæller hun.

Timen er ved at være slut. Camilla guider holdet ind i fosterbevægelser på gulvet: Formløse, bløde bevægelser, der strækker, løsner og opløser. Ben glider langs gulvet, svinger dovent op i luften, arme strækker til alle sider. Så kommer kravlebevægelserne, der fuldender timens fem stadier: op på alle fire, kigge rundt i rummet, indtage hverdagen, mærke den summende krop, nydelse, velvære.

– Er der noget, du vil lægge bag dig, så er det nu. Hvad kunne du tænke dig at tage med ud i dagligdagen? spørger Camilla holdet, der nu er kommet på benene med varme, gennemarbejdede kroppe.

– Gå rundt i salen, indtag rummet, mærk jeres levende krop. Invitér den med ud i hverdagen, og læg det, der ikke er vigtigt længere, bag dig. ■

LÆS MERE OM NIA:

Studionia.dk

LADER KROPPEN STYRE

METTE MUNK, 44 ÅR, TANGOLÆRER OG YOGAINSTRUKTØR:

"Nia er for mig en måde at slå hjernen fra på og lade kroppen styre. Der er meget power i det, og jeg får afløb og udtryk for forskellige nuancer af min energi i Camillas timer. Det er altid fedt, og jeg bliver altid udfordret og går derfra med en klar fornemmelse af mig selv og et nyt perspektiv på tanker, som på en eller anden måde har sat sig fast i systemet."

FRIHED TIL AT VÆRE MIG

BIRGITTE MAZANTI, 50 ÅR, LEDER:

"Nia lærer mig at være til stede i min krop og ikke kun i mit hoved – det giver mig frihed til at være mig med alt, hvad jeg indeholder. Det fylder mit liv med glæde, grin, velvære og skønne mennesker. Jeg bliver helt klart en bedre og mere ærlig udgave af mig selv."