SLIP HÆMNINGERNE LØS

NIA er en ny form for træning, der er ved at vinde fans i Danmark. Sporten kombinerer dans, kampsport, yoga - og ikke mindst handler det bare om glæde og om at smide hæmningerne

Af Mia L. Christensen
mich@avisen.dk

»Kom så. Freestyle«. NIA-instruktøren Camilla Steen Larsen danser rundt. Vrikker med hofterne, svinger med armene og jubler højlydt. Foran hende står otte deltagere, som prøver at følge med, men det er meget grænseoverskridende at skulle smide sine hæmninger foran mennesker, man aldrig har mødt.

Rutinen, der skal øves igennem denne aften, hedder »Girls Night Out«, og Camilla har medbragt funky musik, der ikke kan undgå at få det til at rykke lidt i hofteskålene. Langsomt kommer armene da også højere op, og bevægelserne bliver mere og mere frie efterhånden, som timen skrider frem. En enkelt ældre mand har fundet vej til trænings-lokalet, men selvom det måske ikke falder ham så naturligt at lave salsatrin og vrikke med numsen, så kan han sagtens være med. Også da dansen pludselig glider over i kampsport, hvor der skal sparkes og bokses, indtil man igen glider tilbage i sensuelle salsatrin.

Hæmningerne skal væk, når man skal dyrke NIA. For her handler det om at bruge sin krop, slå sig løs og nyde at dyrke motion. Foto: Nia Technique Inc.

Ingen perfekte bevægelser

For når man dyrker NIA, så handler det om den perfekte bevægelse. Men ikke perfekt på den måde, hvor man slavisk skal følge instruktøren. Nej, det handler om at mærke efter i kroppen og gøre det, der føles perfekt for en selv. For filosofien bag NIA er, at det skal give nydelse, ikke smerte, at bevæge kroppen.

Og Nia er for dig, der er træt af at hoppe op og ned i store fitnesscentre. NIA står for »Neuromuscular Intergrated Action«, og blev skabt i 1983 af amerikanske Debbie og Carlos Rosas med visionen om, at fitness skulle kunne ses, føles og opleves anderledes på en mindre smertefuld og nydelsesorienteret måde. Det er en holistisk træningsform, som integrerer bevægelser, koncepter og filosofier fra både østlige og vestlige fitness-traditioner så som yoga, kampsport og dans.

»Det er desværre ikke så populært i Danmark endnu, men de, der prøver det, synes, det er fedt. Og når man har været af sted nogle gange, så finder man ud af, hvor givende det er at smide sine hæmninger,« fortæller Camilla Steen Larsen.

Timen får sved frem på panden. Også selvom man egentlig ikke føler, at der er blevet trænet igennem. Mest af alt er det bare sjovt. Det slutter af med, at deltagerne skal gå rundt mellem hinanden. Her skal man skifte mellem at være glad og være sur, og så er det efterfølgende vigtigt at huske de forskellige følelser i kroppen. Til sidst skal deltagerne række armene i vejret og råbe »Ja!«. Måske en anelse forceret, men faktisk, så virker det. Man går ud af lokalet med en lettere og gladere følelse i kroppen. Og så er det jo ikke helt skidt at smide sine hæmninger fuldstændig en gang imellem.

Fakta om NIA

- NIA består af tre grundelementer:
- Dans: Man lærer forskellige udtryk, lærer at bevæge sig og får lov til at spille skuespil.
- Yoga: Healende, man lærer at mærke sin krop og bliver bevidst om brugen af åndedræt.
- Kampsport: Igennem spark og slag lærer man præcision.
- Der findes kun tre NIA-instruktører i Danmark.
- Se mere på www.niamovement.com og på www.lene-hansson.dk
- Du kan kontakte instruktør Camilla Steen Larsen på csl@3dc.dk for yderligere oplysning om træningstider.