Den dansende kamp

Nia er en træningsform, der blander dans med kampsport og yoga i én stor gryde, så udøverne kan føle glæde ved at bevæge kroppen vildt og frit, men også kontrolleret.

MARIE-LOUISE MARTENS DEICHMANN

Nia-instruktør Camilla Steen Larsen herser med sine elever: »Kom så: *en Tina Turner*«.

De fem kvinder laver en bevægelse med armene, som vist også kunne hedde *en kyllingedans*, mens de går med små, rytmiske skridt ud til siden.

»En Tina Turner er mit ord for elbows på back«, forklarer Camilla i et sprog, som er et finpudset miks af dansk og engelsk.

Hendes ordrer genlyder i det fugtigvarme studie, som dufter af aromaterapi, hvor kvinderne sveder og musikken buldrer: »Bevæg jer, chop, chop, chop. Find balance i jer selv. Cha cha cha«. Camilla går de berømte tre små berømte skridt ud til siden. »Strike down«, råber hun opløftende, mens hun går lidt i knæ og ser ud til at være klar til kamp med en arm, der skærer igennem luften på bedste karate-maner. »Fri form, fri leg«. Hun går tilbage til sin udgangsposition med bløde dansende bevægelser, der virker improviserede, og så forfra. For hver gang hun gentager serien, bliver den lidt mere vild og udtryksfuld. Hendes fire elever har svært ved at følge med, lige indtil hun siger: »Det behøver ikke se pænt ud. Bare gi' jer hen«. Derefter har kvinderne ingen problemer med trin og bevægelser.

Slankende effekt

Nia er forkortelsen for den engelske betegnelse *neuromuscular integrative action*. Med instruktør Camillas egne ord: »'Neuro' er dine nerver og tanker, 'muscular' er din krop og' integrative' er sammenhængen mellem de to. Mange amerikanere kalder nia for *now I am*«. USA er også oprindelseslandet for nia og dér, hvor træningen er mest udbredt. Efter at nia udsprang af fitnessverdenen i 1980'erne fra teorien om, at man finder sundhed gennem bevægelse og glæden ved bevægelse, er nia nu nået til Danmark med Camilla Steen Larsen som den brændende ildsjæl i spidsen. Hun har hvidt bælte i nia, hvilket er det første stadie af en instruktørgrad.

Camilla kalder sig selv for en gammel aerobic queen, fordi hun har været aerobicinstruktør i fitnessverdenen i mange år. Hun har i nyere tid tabt over 50 kilo. Et vægttab, hun i dag holder i ave ved blandt andet at dyrke nia.

»Første gang jeg prøvede nia, blev jeg skidesur. Jeg blev stærkt provokeret af den der blødhed. For eksempel et mambotrin, som jeg kender og ved, hvordan ser ud, skulle nu pludselig ikke se sådan ud«.

Camilla tog den kraftige mentale reaktion på nia som et tegn. Efter blot en prøvetime drog hun til USA og tog sit trænercertifikat, som hurtigt gav afkast i Danmark, hvor Camilla blev hyret af et større fitnesscenter som instruktør og samtidig åbnede sit eget nia-studie på Nørrebro.

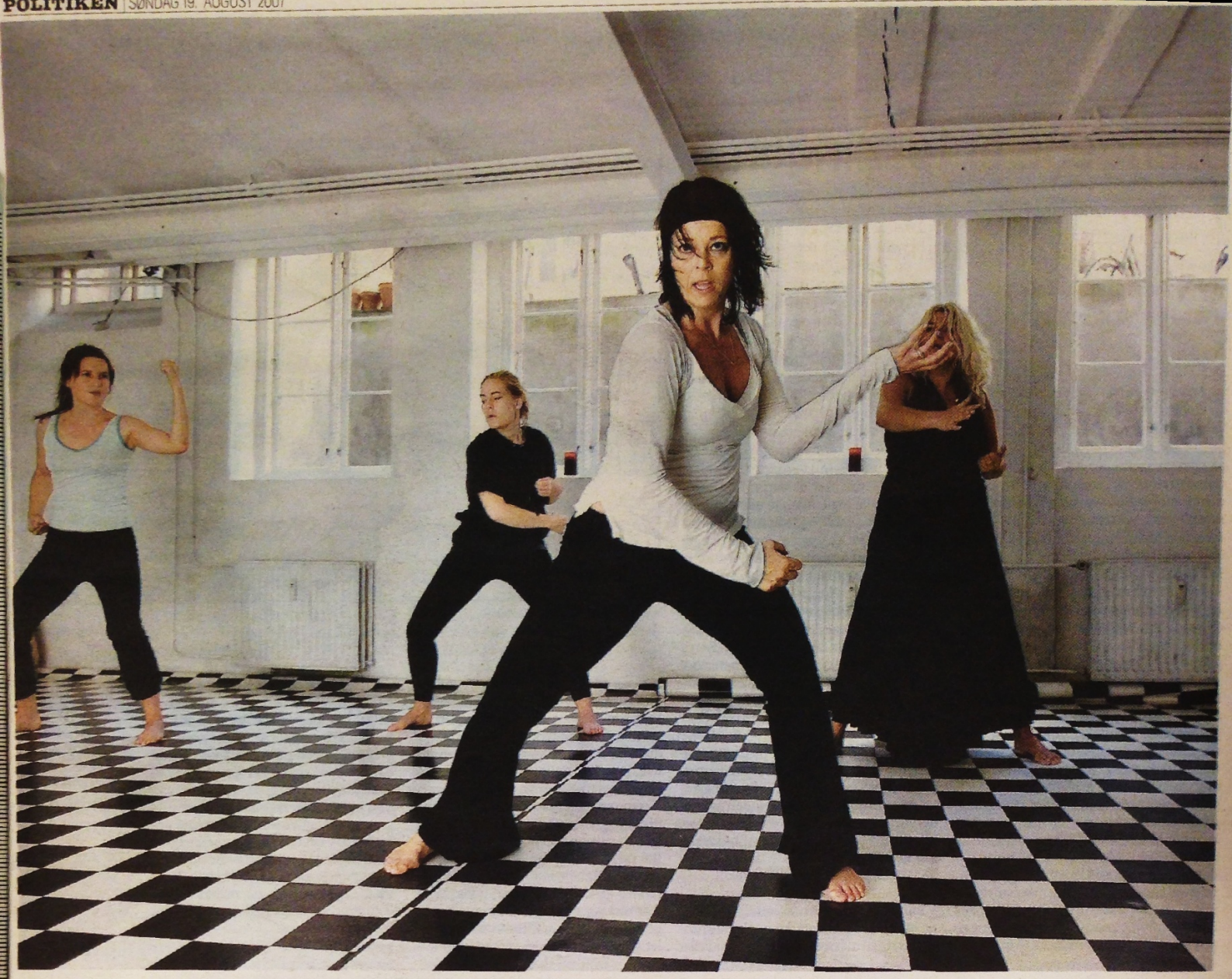
»Jeg forventer ikke, at alle kan synes om nia, men alle kan som udgangspunkt dyrke det. Jeg har for eksempel brugt det til et slankehold. Vi har jo alle ting ved os selv, vi er utilfredse med. Man skal lære at holde af det sted på kroppen, man er utilfreds med. Bruge hænderne«. Camilla tager fat på sin mave og vrikker lidt i maveskindet. »Lad os holde af den for fanden – den er der jo. Lad os føle *joy of movement*. En bevidst bevægelse, der udkommer af den der tingling (kilden) indvendig«.

> **Min rolle som instruktør er at kreere et rum til at lege i, mens dagligdagsting bliver sat på standby.**
> Camilla Steen Larsen, nia-instruktør

Camillas mange engelske ord indgår på naturligste vis i hendes sprog, fordi alt, der har med nia-uddannelsen at gøre, foregår på engelsk.

Chi gong møder aerobics

Musikken bliver skruet op, og proportionelt stiger varmen. Det dunker i gulvet. Camilla står og vugger fra side til side og løfter kun fødderne en anelse. »Bare stå og mærk den konstante massage i fødderne. Og form, form, form, klap, (alle klapper med hænderne) og frihed«. Hendes ord er rytmiske og perfekt timet til musikken. Holdet bevæger sig samlet med dansende bevægelser, som sender en hilsen til 1980'ernes dansefilm 'Fame', til den ene ende af lokalet, og på tilbagevejen har alle frihed til at bevæge sig, som de vil. Det kommer til at ligne en bid af en moderne danseopførelse.



sport

Kontrasten er garanteret i nia.

Camilla er også uddannet i chi gong, som er en helbredsmetode, hvor man selv med små øvelser kan tilføre kroppen mere energi og velbehag. For hende er nia et ægteskab mellem chi gong og aerobic.

»Det er den ultimative Vesten-møder-Østen for mig«, siger Camilla.

Nia er bygget op af ni forskellige bevægelsesformer. Tre former inden for kampsport, som er tai chi, aikido og tae kwon do. Tre danseformer bestående af duncan dance, jazz dance og modern dance og til sidst tre healende træningsformer: yoga, Alexander-teknik, som består af at arbejde med hovedpositionen for at frigøre spændinger i nakke og skulder, og Feldenkrais-teknik, som handler om at gøre nerverne afslappede gennem en bevidst bevægelse.

»For eksempel kan man lave et jazz-trin, men give det tai chi-fornemmelse. Eller lave et tae kwon do-spark, men lade det være moderne dans i armene«, forklarer Camilla.

Alle bevægelseskombinationer kan man lave på tre niveauer, hvoraf niveau ét er roligt og med små bevægelser, og niveau tre er så store bevægelser, som man kan.

»Det handler om at udvide sit bevægelses-vokabularium. Den fysiske stimulans kan være med til at ændre dårlige vaner såsom en sammenfaldet kropsholdning. Nervedelen eller neuro kan være, at man fokuserer på at sparke og har hele sin krop med i det. Friheden er følelsen af ahh, jeg er fri til at bevæge mig the body's way, my body's way, og hvis du selv kan mærke, at det kun skal være på niveau ét i dag, så bliver du der«.

Kvinderne på dagens hold bevæger sig utrolig forskelligt, på trods af at de alle følger den samme instruktør. En er helt nede at strejfe gulvet og er i stand til at lukke øjnene i lange sekvenser, mens en anden forsigtigt følger Camilla nøje og med små kontrollerede bevægelser. En tredje vælter rundt og er egentlig lidt klodset, men hun smiler bredt og ser ud til at nyde det, hun er i gang med.

Når Camilla underviser, har hun inden da forberedt en dagens gryderet, som hun kalder det. Hun vælger et tema som for eksempel 'joy of movement', og så blander hun forskellige bevægelsesformer i retten. »Hvis jeg skulle undervise ældre, ville jeg nok smide lidt mere tai chi-karry i gryden og mindre jazz-chili«, griner Camilla.

ÆGTESKAB. For Camilla Steen Larsen er nia et ægteskab mellem chi gong og aerobic: »Det er den ultimative Vesten-møder-Østen for mig«. Foto: Klaus Holsting

Leg med din arrigskab

»You are beautiful forever«, lyder det fra ghettoblasteren. Den hårde musik fra tidligere er gået over i et blødere elektronisk nummer med et rammende omkvæd for det bevægeglade, kvindelige hold. Musikken er et vigtigt element i nia-træningen, og Camilla bevæger sig til den, som om hun aldrig har gjort andet.

»Min rolle som instruktør er at kreere et rum til at lege i, mens dagligdagsting bliver sat på standby, hvor man kan være i ét med sin krop og gå på opdagelse i sit bevægelses-vokabularium«.

»Hvis jeg en dag har sat fokus på hænderne, så kan man prøve at lege med dem med forskellige former for bevægelse. Du kan også lege med din surhed, din arrigskab eller med grinebideren eller det sensuelle i dig«.

Kvinderne, der for lidt siden havde skarpe blikke i øjnene og med hårde slag og spark råbte 'hiarhhh' i kor, er nu helt rolige og står i en tæt rundkreds. Musikken er stoppet, men rytmen er bevaret. Camilla fungerer som en yderst levende metronom, der fortsætter med at holde takten, som de andre kan følge med små rytmiske skridt rundt i en ring. Man kan kun høre kvindernes hurtige åndedræt og lyden af deres fødder, der klistrer til gulvet, når de løfter dem. Camilla folder hænder på kryds på brystkassen. »Vi gjorde det her for os«.

Ligesom nia-træningen begyndte med, at alle gik et fysisk skridt ind i en imaginær træningszone, bliver kvinderne nu bedt om at gå ud af træningen. Et øjeblik agerer de alle mimere, der åbner en fløjdør med to hænder og træder et skridt frem og ud af døren. Alle klapper og griner. De ser lettede og tilfredse ud.

sondagsliv@pol.dk

Til november skal Camilla Steen Larsen til USA igen og tage sit blå bælte. Med et års mellemrum kan hun tage de to sidste bælter, brun og sort. Mere information på www.origo-nia.com.

I fitness dk og på Idrætsfabrikken på Vesterbro er der også holdundervisning i nia.