

Quelle Trainer Heft 6 Dezember 2000
Seite 13
Rubrik Aerobic

NIA Technique

– die sanfte Revolution



von
Miriam
Wessels

Der unkonventionelle Mix aus westlichem Workout, Yoga, Modern Dance und asiatischen Kampfsportarten wie Taekwondo und Aikido setzt ganz auf Lebensfreude und persönliche Vorstellungskraft.

Alter und Kondition spielen bei NIA Technique keine Rolle. Leistungsdruck gibt es nicht. Es werden einfache Schritte oder Schrittfolgen vorgegeben, die in freie Interpretation übergehen.

Abwechslungsreich und vielseitig

Das eigentlich Spannende an NIA Technique aber ist der schnelle Wechsel von einem Extrem zum anderen: Tanzen, Toben, Entspannen, Meditieren – alles in nur einer Stunde. Entsprechend ist das Tempo: mal zackig, mal Zeitlupe.

Zugegeben, für Neueinsteiger ist NIA Technique befremdend. Das fängt schon vor der eigentlichen Stunde an. Da heißt es: Schuhe ausziehen, Kontakt zum Boden herstellen und einen neuen Weg zum Körper finden.

„neuromuscular integrative action“

Entstanden ist die Bezeichnung NIA als Abkürzung für „neuromuscular integrative action“, ein von Nervenimpulsen von innen heraus gesteuertes Bewegungstraining der Muskeln und Gelenke und somit eine mit allen Sinnen auszuführende Ausdauersportart, die durch Konzepte wie Feldenkrais,

Alexandertechnik, Rolfing, Bioenergetik und Kinesiologie beeinflusst ist.

NIA Technique ist ein ganzheitliches Programm, das nicht nur den Körper, sondern auch die Seele bewegt. Alle Gefühle haben ihre Berechtigung, und so baut NIA auch Aggressionen ab und führt zu tiefer Entspannung.

„Sei eine Weide im Wind“

Ganz entspannt im Hier und Jetzt führen die TeilnehmerInnen die Bewegungsanweisungen, wie z.B. „Sei eine Weide im Wind!“ oder „Spüre den Luftzug an deinen Armen!“ nach ihren eigenen Bildern und Vorstellungen aus. Auch Rhythmus und Intensität einer Übung dürfen individuell selbst bestimmt werden.

NIA Technique ist Freiheit mit Struktur. Nach speziell zusammengestellten Musikstücken, die aus Afro-Rhythmen, Pop- und Meditationsmusik bestehen, werden unterschiedliche Choreographien getanzt, mal in Zeitlupe, mal im Turbo-Tempo. Die freien und zum Teil experimentellen Bewegungen sind zunächst etwas gewöhnungsbedürftig. Viele TeilnehmerInnen bestätigen jedoch, wie gut es tut, sich auch mal so zu bewegen, wie ihr eigener Körper es möchte.

Eigene Empfindungen ausdrücken

Miriam Wessels (NIA Technique blue-belt, dipl Sportwissenschaftlerin, DFAV-A-lizenzierte Aerobic-Instruktorin und Gestalttherapeutin) sagt:

„Ich trainiere meine SchülerInnen darin, mit ihren eigenen körperlichen Empfindungen in Verbindung zu kommen und eine Weile bei ihnen zu bleiben. Das Nebenprodukt ist Fitness und Wellness. Der Körper lässt sich sowie so nur gesund erhalten, wenn eine Ba-



lance zwischen dem Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele erreicht wird. Den Weg dahin gehe ich mit viel Spaß und einem guten Gefühl zu mir selbst.“

Die Idee für diese Art „nach innen gerichteter Fitness“ entstand vor 16 Jahren, als Carlos und Debbie Rosas aus den gelenkbelasteten Aerobic-Stunden ein sanftes Aerobic-Programm entwickelten, das im Laufe der Jahre durch Elemente aus östlichen und westlichen Bewegungsformen erweitert wurde.

Die Ausbildung

Fünf Jahre dauert die Ausbildung, vom weißen zum schwarzen Gürtel, und die Eignung wird nicht durch die Erfüllung von Richtlinien nachgewiesen, sondern durch „den Grad der Intimität“, den man zu NIA Technique entwickelt. Unterrichten darf man allerdings auch schon mit dem 1. Gürtel.

