Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 3: Keine Angst vorm Fett?

Artikel: NIA : Bewegung, Tanz, Rhythmus, Kreativität, Spass
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551683

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

NIA:
Bewegung, Tanz,
Rhythmus,
Kreativität, Spass

Die neue Fitness-Strategie «Nia», eine Mischung aus östlichen und westlichen Tanzformen, Sportarten und Körpertherapien, zieht immer mehr Menschen in ihren Bann.
Christine Weiner hat einen Nia-Kurs bei Ulrika Eiworth auf Gomera besucht und war begeistert.

Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich in einem schönen Seminar-Raum. Die Wände sind hell, der Fussboden aus Holz ist angenehm zu spüren. Wenn Ihr Blick durch die grosse Fensterfront nach draussen fällt, sehen Sie das Meer, das in nur wenigen Metern Entfernung gegen den Strand aus schwarzen Steinen rollt. Es ist Mittag, Sie haben phantastisch und gesund gegessen und später unter einer Bananenstaude ein wenig geruht. Schmetterlinge sind Ihnen dabei um die Nase geflogen, und Vögel gingen unweit Ihrer Füsse spazieren. Weitere Gäste des Hauses sitzen an einem Tisch und winken Ihnen zu. Es sind Kinder da, junge und ältere Menschen, Ausländer, Inländer, natürlich auch Tiere. Das einzige, was Sie weder sehen noch hören können, ist Verkehrslärm, denn das Haus, in dem sich dieser schöne Seminarraum befindet, liegt in einer Bucht, die nur mit dem Schiff zu erreichen ist. Sie haben ein kleines Paradies gefunden, das ist Ihnen klar. Und Sie haben nach langer Suche eine sportliche Aktivität gefunden, die nicht nur Ihre Muskeln trainiert, sondern Ihnen zudem Ausgeglichenheit und Frohsinn schenkt. Früher haben Sie diese Eigenschaften nie mit Sport in Verbindung gebracht. Heute gibt es in Ihrem Leben dafür drei Buchstaben: Nia.

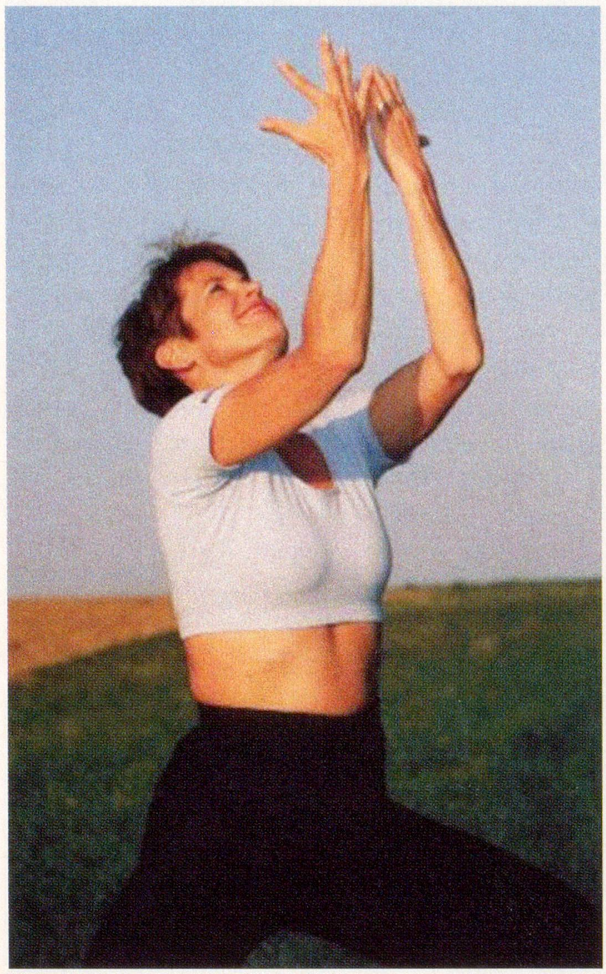
Nia bedeutet, sich leicht und mit dem allergrössten Vergnügen zu bewegen. Selbst wenn man Ihnen jetzt die Urlaubsstimmung verhageln und die rosarote Brille von der Nase nehmen würde, bliebe es dabei: Nia ist wunderbar! Nia ist unvergleichbar gut. Nia auf Gomera ist eine Steigerung von unvergleichbar gut!

Das Nia-Fieber grassiert

Mich hat es erwischt! Ich meine das Nia Fieber, das ich am allerliebsten auf Gomera (bei Ulrika Eiworth, siehe Bilder) auskuriere. Bevor ich aber weiter schwärme, ein paar Hintergründe zu meiner persönlichen Fitness-Laufbahn: als Kind war ich dick und unbeweglich, als Jugendliche nicht mehr ganz so dick, aber mit anderen Dingen als Sport beschäftigt, dasselbe gilt für die Jahre danach. Mit 40 Jahren packte mich auf einmal die Angst vor Celluli-

te und anderen schauerlichen «Alterserscheinungen». Ich wollte etwas verändern und meldete mich in einem Fitness-Studio an. In rasanten Aerobic Stunden versuchte ich, mit jungen Frauen Schritt zu halten. Kurse wie Tai Chi und Qi Gong fand ich himmlisch entspannend, aber leider war der Verbrennungswert meines Hüftspecks gleich Null. Und dann waren da noch die Kampfsportarten, an die ich mich gar nicht wagte. Ich wollte mich gerne bewegen, aber nicht so hektisch und unter Drill. Und ich wollte abnehmen und gleichzeitig östliche Bewegungsweisen ausprobieren. Kurzum, ich wusste nicht, wohin mit meiner eher schwach ausgeprägten Sportleidenschaft.

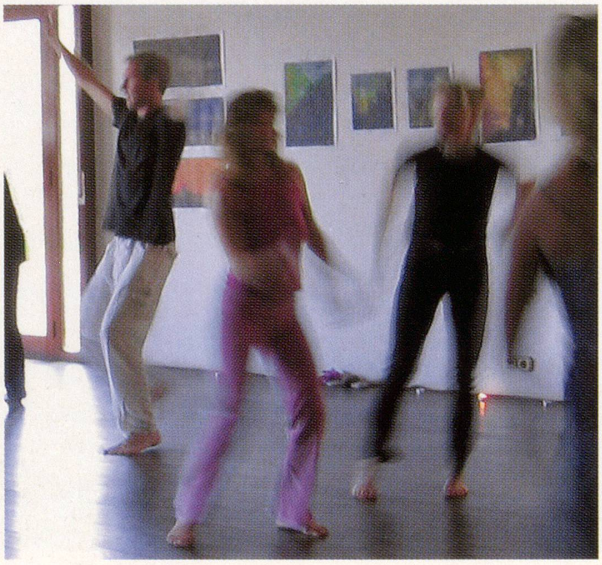
Eigentlich war das ein guter Moment alles wieder hinzuwerfen. Ich war zu alt für Powerdancing und zu jung für das Seniorenturnen. Dann entdeckte ich Nia und seitdem hat sich mein sportliches Leben komplett verändert. Nia (Neuromuscular Integrative Action) ist ein sanftes Bewegungskonzept, das fit macht. Kein auf- und abhüpfen, keine langweiligen Bauchübungen und schon gar keine anstrengenden Armstützen. Nia geht von der Annahme aus, dass wir uns besonders dann gerne bewegen, wenn die Trainingsstunden abwechslungsreich sind und Freude machen. Im Gegensatz zu vielen anderen Fitnessprogrammen, ist Nia ganzheitlich, denn in Nia geht es nicht nur um physische Verbesserung, sondern die Methode will auch mentale und emotionale Fähigkeiten ansprechen. Dabei ist es gleichgültig, wie sportlich Sie sind und wieviel Trainingserfahrung Sie in anderen Sportarten bereits hatten. Nia ist tänzerisch leicht und begeistert von Anfang an.

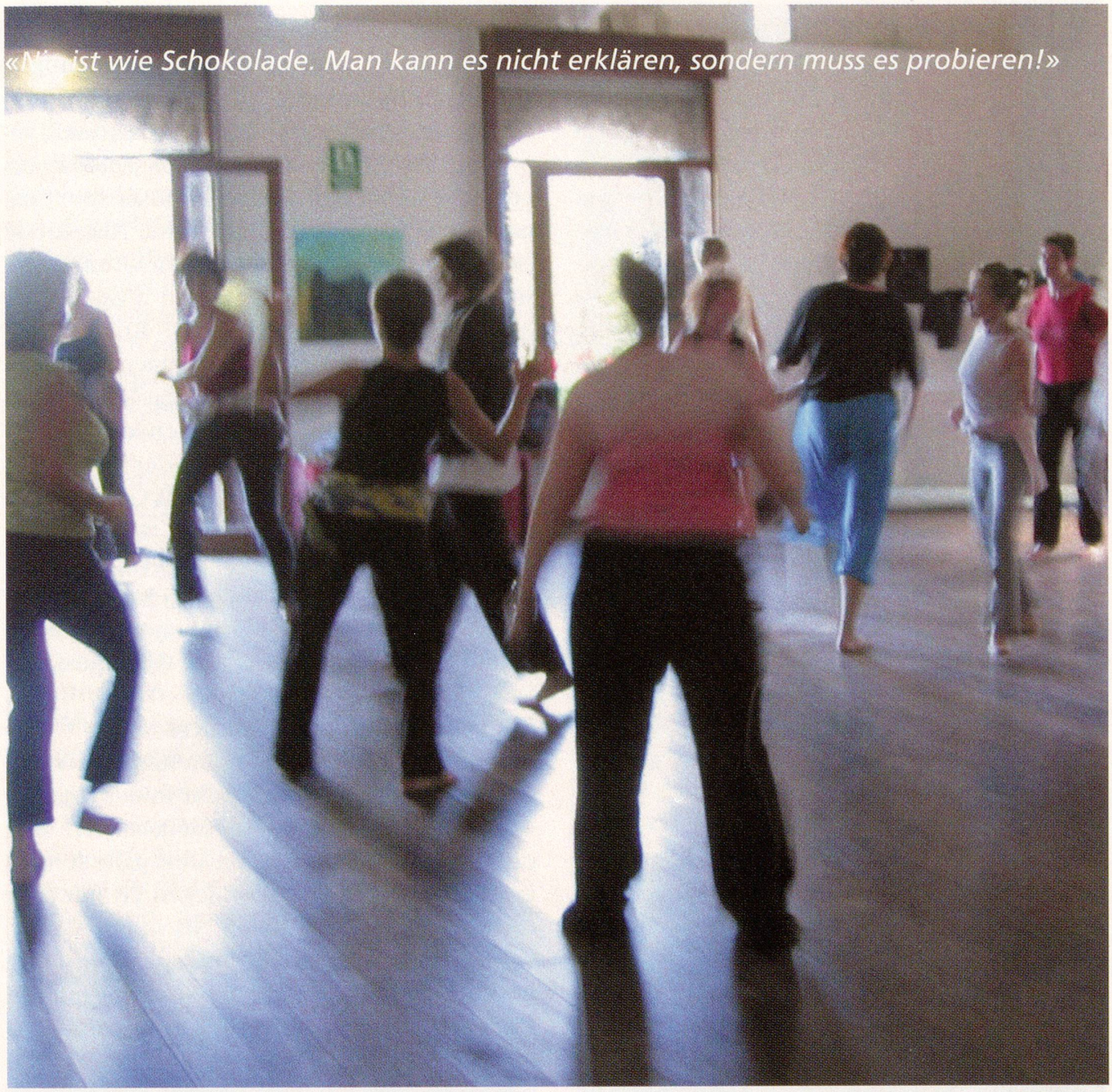


Bei Nia stehen Freude, Spass und Kreativität im Vordergrund, nicht Leistung und Perfektion.

Schön anpassungsfähig, die Methode!

Nia ist für alle die Menschen geeignet, die eine Alternative zu den herkömmlichen, schnellen Fitnessstunden suchen. Sie müssen sich keine Schritte merken und können nicht «schlechter» als andere Teilnehmer sein. Nia passt sich an, bzw. Sie passen Nia an ihre Bewegungsmöglichkeiten an. Drei verschiedene Schwierigkeitsstufen, geben jedem Teilnehmer die Freiheit, den persönlichen Nia-Level zu finden. Der Körper wird gefordert, aber nicht übergangen.





«Nia ist wie Schokolade. Man kann es nicht erklären, sondern muss es probieren!»

Die Qualitäten von Nia

Körper, Geist und Seele sind eine Einheit.
Nia ist für jedes Alter (z.B. auch für Menschen über 70 Jahre) und auch bei körperlichen Einschränkungen geeignet.
Das oberste Gebot ist die Freude an der Bewegung.
Nia macht man zu sehr schöner, harmonischer Musik.
Nia ist gelenkschonend.
Nia kräftigt.
Nia ist kraftvoll.
Nia macht Körper und Seele beweglich und geschmeidig.

Infos zu Nia

In Deutschland gibt es bis jetzt rund 35 Nia-Trainerinnen, in der Schweiz etwa 26. Sie bieten privat und in Studios Stunden an. Eine Einheit dauert zwischen 60 und 90 Minuten. Es gibt auch Wochenend-Workshops.

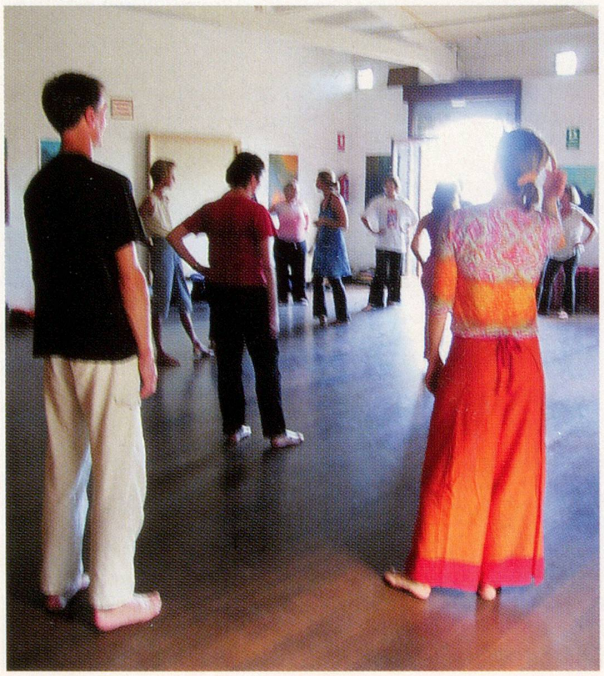
Infos im Internet unter:
www.NiaGermany.com und
www.niaswitzerland.com

Ulrike Eiworth bietet Nia-Workshops in verschiedenen Orten und Nia-Reisen nach Schweden und Gomera an.
Infos: www.nia-online.de

Die «Erfinder» von Nia kommen aus den USA. Debbie und Carlos Rosas, beide ausgebildete Fitnessprofis, suchten nach einer intensiven Körpererfahrung, die kreativ und trainierend ist, und dabei jedem Menschen den eigenen Bewegungsspielraum lässt. Ziel war es, mittels bewegender Elemente ein harmonisches Körpergefühl zu erlangen, Ausgeglichenheit zu erfahren, den Körper gut zu trainieren und gleichzeitig Fett abzubauen. Die Bewegungen sollten dabei gelenkschonend sein. Nach mehreren Versuchen und Entwicklungsschritten gab es eine Idee für das, was wir heute Nia nennen. Das Konzept ist wie sein Anspruch: es entwickelt sich immer weiter. So wie in den Trainingsstunden immer neue Bewegungsansätze zu finden sind, verändert sich auch das Konzept. Nia ist beweglich – auch was seine Inhalte angeht. Es passt sich neuen Forschungsergebnissen und Erkenntnissen über körperliche Abläufe und seelische Prozesse an. Das ist eine der Besonderheiten dieser Methode und ihr Anspruch an sich selbst.

Nia ist jung, doch Nia hetzt nicht!

Bei Nia finden sich in abwechselnder und vermischter Folge Ansätze fernöstlicher und westlicher Sportarten: • die Stille und Konzentration chinesischer Bewegungskunst, • die geschmeidigen und kraftvollen Bewegungen asiatischer Sportarten, • die Grazie und Spontanität des modernen oder ethnischen Tanzens und • Körperübungen aus Feldenkrais oder der Alexander Technik. Musik spielt dabei eine sehr wichtige Rolle. Eine Nia-Stunde ist nicht von antreibender Bumm-Bumm-Musik untermalt, sondern es sind ausgewählte hochwertige Musikstücke, die Körper und Geist stimulieren und zum «Klingen» bringen. Im Gegensatz zu Aerobic, will die Musik nicht als «Zählwerk» für Schritte dienen, sondern Emotionen hervorrufen, die in der Bewegung ihren Ausdruck finden. Nia heilt Gefühle, ohne dass über diese gesprochen wird. Deswegen ist Nia in jedem Moment nicht nur eine körperliche, sondern auch seelische Erfahrung. Körper und Geist erhalten neue Impulse und werden auf wunderbare Weise gestärkt.



Ein Weg für die Lebensmitte

«Ohne Nia», so eine der Teilnehmerinnen auf Gomera, «wäre ich nicht mehr in der Lage gewesen, kleine Touren zu wandern. Ich kam noch vor wenigen Monaten stets ganz schnell aus der Puste, und mein Rücken tat mir sehr oft weh. Mit zwei Stunden Nia in der Woche verbesserten sich Körperhaltung, Kondition und Beweglichkeit spürbar!» «Nia hat mir die Kraft gegeben, mich beruflich selbstständig zu machen. Die Bewegungen und die Musik gaben mir eine solch emotionale Kraft, dass ich diesen Schritt tatsächlich wagte», berichtet eine andere Frau von ihrer Erfahrung. Ein Teilnehmer sagt, dass er mit Nia neue Perspektiven nach einer Krankheit entwickeln konnte. Drei von vielen Teilnehmern, die sich von Nia mit seelischer Kraft und Ausgeglichenheit beschenkt sahen. Offenbar findet hier eine Methode ihren Weg, auf die viele Menschen, besonders in der Mitte des Lebens warten.

Bei Nia bewegt man sich in der Regel barfuss. Die Füsse nehmen den Kontakt zum Boden auf, der Geist registriert, was es genau heisst, auf eigenen Füssen zu stehen. Barfuss zu tanzen, bringt besonders Frauen wieder stärker in Kontakt mit ihrer Weiblichkeit. • CW

Nachgefragt

GN: *Wie kamen Sie zu Nia?*
U. Eiworth: Ich wurde auf Nia durch einen Artikel aufmerksam. Wie Nia darin beschrieben wurde, hat mich so fasziniert, dass ich sofort die Unterlagen anforderte und mich für die Ausbildung bei Debbie und Carlos Rosas anmeldete – ohne je eine Nia-Stunde mitgemacht zu haben! Zu dieser Zeit unterrichtete ich Aerobic, Step Aerobic und Wirbelsäulengymnastik und war auf der Suche nach einer Sportart, die ganzheitlicher war. Nia war genau das, was ich suchte.

GN: *Was ist für Sie das Besondere an Nia?*
U. Eiworth: Die Freude, der Genuss Nia barfuss zu tanzen, die schöne Musik, die fliessenden und abwechlungsreichen Bewegungen und die Gefühle, die durch Nia entstehen. Es ist etwas Wunderbares in einer Gruppe zu tanzen und dabei die Freiheit und Kreativität zu haben, es auf die ganz eigene Weise zu tun. Nia ist Anstrengung, Entspannung und Energie pur.

GN: *Wie wirkt sich Nia auf die Gesundheit aus? Gibt es da spezielle Erfolge?*
U. Eiworth: Nia hilft oft bei Rückenschmerzen und Verspannungen, fördert das Selbstbewusstsein, die Gelassenheit und Freude. In den USA zeigt Nia auch Erfolge bei Krebspatienten oder Frauen, die eine Gewalterfahrung erlebten. • CW

Ulrika Eiworth hat Pädagogik, Psychologie und Sport studiert. Weitere Ausbildung: als Rückenschullehrerin, in Aerobic, Pilates- und Power Yoga. NLP-Grundausbildung. Nia-Ausbildung bis zur höchsten Stufe (schwarzer Gürtel/black belt).

El Cabrito auf Gomera

Die Insel La Gomera ist eine der kleinen Kanarischen Inseln vor Teneriffa. Reisende fliegen Teneriffa an und benutzen die Fähre nach La Gomera. Vom dortigen Hafen aus, werden Sie von dem Hausboot von El Cabrito abgeholt und in das kleine Paradies gebracht. El Cabrito ist ein 300 Hektar grosses Tal, das sich von den Bergen hin zum Meer öffnet. Das Land wurde bereits 1907 als Plantage genutzt und Ende der 80er Jahre als ökologische Plantage revitalisiert.
Ein eigener Brunnen und drei Stauseen in der Nähe sichern die Wasserversorgung der Plantage. Das Wetter ist auf diesem Teil der Insel ganzjährig frühlingshaft oder sommerlich. Über das ganze Jahr ist es möglich, im Freien zu essen und zu baden.
Die Gäste von El Cabrito wohnen in kleinen Häuschen, die sich über das Areal verstreuen. Neue Häuser und Bauten, die schon da waren, wurden unter Verwendung von Naturmaterialien errichtet oder renoviert. Die Küche ist vegetarisch oder fisch- und fleischhaltig. Frisch geerntete Mangos, Papayas, Avocados, Bananen, Maracujas und Datteln reichern den Speiseplan an. Und: Auf El Cabrito wird ökologisch angebaut!
Sie können auf El Cabrito als Gruppenreisender, Seminarteilnehmer oder als Einzelreisender Gast sein.

Finca El Cabrito, Thomas Schamman
Tel.: 0034 922 14 16 14
Fax: 0034 922 87 12 34
E-Mail: cabrito@arrakis.es