



NIA®

KÖRPER, SEELE UND GEIST DURCHS TANZEN VERBINDEN

Alexandra Schmalfuß ist seit vielen Jahren als Körpertherapeutin tätig. Bewegung spielte in ihrem Leben immer eine besondere Rolle, wobei vor allem die Vielseitigkeit großgeschrieben wurde. NIA® lernte sie selber eher zufällig kennen. Seitdem ist NIA® mehr als nur eine Herzensempfehlung. Zurzeit unterrichtet sie NIA® als einziger NIA®-Teacher in Vorarlberg.

NIA® bekannter zu machen, ist ihr ein großes Anliegen. „In der heutigen Zeit fehlt vielen Menschen ein achtsamer, freudvoller und vor allem stressfreier Umgang mit sich selbst“, berichtet Alexandra Schmalfuß, Bewegungs- und Körpertherapeutin. Wer NIA® für sich entdeckt, startet eine spannende Reise zu

einem freudvollen Umgang mit dem eigenen Körper.

Bewegung neu denken

Von Natur aus bewegen wir uns gerne. Während wir in vielen Sportarten eher einseitig belasten und trainieren, uns Leistungsgedanken leiten, bietet NIA® aufgrund der Integration von verschie-



In der heutigen Zeit fehlt vielen Menschen ein achtsamer, freudvoller und vor allem stressfreier Umgang mit sich selbst.



denen Bewegungsformen, Bewegungsenergien so viel mehr Möglichkeiten hinsichtlich der Bewegungsvielfalt. Bewegung und Fitness kann auch anders sein. Denn das ist NIA®, alles andere als gewöhnlich.

NIA® ist mehr als Sport

Explodierend wie Taekwondo, groovend wie Jazzdance und fließend wie Thai Chi. Zentrierend wie Yoga fördert NIA® die Körpererfahrung und Körperwahrnehmung, mal schwungvoll und spontan, mal achtsam und ruhig. Bei NIA® werden 52 Bewegungen mit Elementen aus unterschiedlichsten Bereichen, wie Tanz oder Kampfkunst, durch Musik miteinander verbunden, aber auch Entspannungstechniken finden Platz und Raum.

Kraftvolle und explosive Bewegungen werden mit sanften, zentrierenden

und fließenden Schwingungen des Yogas tanzend kombiniert. Zu mitreißender Musik macht NIA® nicht nur glücklicher und entspannter, sondern auch kraftvoller, stabiler und beweglicher. Barfuß tanzend ist NIA® gelenkschonend und trainiert unsere Körpersysteme zugleich. Ohne Leistungsgedanken, aber mit immenser Freude an der Bewegung.

Getanzte Lebensfreude

Diese Art der Bewegung gibt unserem Körper den Raum, sich genau das zu holen, zu nehmen, was er gerade in diesem Moment benötigt. Dieser individuelle Zugang belebt, macht glücklich, fördert die Ausgeglichenheit und Entspannung und führt zu körperlicher, mentaler und emotionaler Stärke. Nebenbei stärkt NIA® den Organismus und das Immunsystem. Die Bewegungen erfolgen in einem Ausmaß, dass es heilsam sowohl für die Psyche als auch für den Körper ist, denn an erster Stelle steht immer das Wohlbefinden.

Keine NIA®-Stunde gleicht der anderen, denn es gibt immer wieder neue Anregungen, neue Bewegungsmuster auszuprobieren. Freiheit, Kreativität und Leichtigkeit in der Bewegung führt zu Harmonie in unserem Körper, unserer Seele und unserem Geist. Über diese Bewegungsvielfalt können wir mit unseren Emotionen, mit unserer Seele und unserem Geist in Verbindung kommen und uns ausdrücken. Ganz ohne Worte, denn unser Körper kommuniziert über unsere Bewegung.

Intelligentes Bewegungskonzept

Nicht grundlos wird NIA® barfuß praktiziert. Unsere Füße sind unsere Basis,



unser Fundament, unsere Verwurzelung – somit anatomische Wunderwerke. Mit unseren Füßen bauen wir tagtäglich einen Kontakt zur Erde auf. Rund 7.000 Nervenenden befinden sich an unserer Fußsohle. Barfuß tanzen bedeutet, diese zahlreichen Nervenenden zu stimulieren und die sensorischen Informationen ans Gehirn und den gesamten Körper zu senden. Bewegen wir also unsere Füße zur NIA®-Musik, gelingt es uns, auch unsere Gedanken loszulassen und uns ganz den NIA®-Bewegungen zu widmen. Dadurch laden wir nicht nur Gelenke, Muskeln, Bänder, Sehnen und unser gesamtes Fasziennetz zum Tanzen ein, sondern entspannen gleichzeitig all unsere Sinne, Gedanken und Emotionen. Während einer NIA®-Stunde wählen die Teilnehmenden das eigene Level, die Intensität, die Geschwindigkeit und den eigenen Krafteinsatz komplett frei.

Das NIA®-Konzept stimuliert all die Aspekte unseres Lebens: Unser Körper wird achtsam gestärkt, unsere Seele entspannt sich, unser Geist wird klar und unsere Emotionen werden ausgeglichen. Jeder Mensch als Forscher seines Seins kann sich durch NIA® individuell entfalten, sein Potenzial entdecken und zeigen. NIA® ist somit ein sehr intelligentes Bewegungskonzept, welches zugleich energetisierend und beruhigend wirkt und kurzum all unsere Zellen anspricht.

Spiel der Gegensätze

Wie bei YIN und YANG erlangen wir im NIA® Balance durch das Spiel mit den Gegensätzen.

Männlichkeit – Weiblichkeit

Stabilität – Beweglichkeit

Struktur – Freiheit im Tanz

Energieschübe – loslassen können

Aggressionen zulassen – Ruhe finden

Fallen – aufrichten

Zusammenziehen – aufspannen

Ungleichgewicht – Gleichgewicht

Zielstrebig – nachgiebig

Ausdrucksstärke – zurückhaltend

Erfolge erleben – persönliche Stresszonen erkennen

Herausforderung – sicherer Bereich

Aggressionen zulassen – Ruhe finden



„Dance is the
hidden language of
the soul of the body.“

- Martha Graham

Was ist NIA® denn jetzt genau?

NIA® ist eine Abkürzung und stand ursprünglich einmal für Non Impact Aerobic. Da sich jedoch alles weiterentwickeln darf, hat NIA® auch einen Wandel vollzogen und sich in zahlreichen Ebenen weiterentwickelt. NIA® steht für Neuromuskuläre Integrative Aktion, was bedeutet, dass im NIA® Nerven und Muskeln interagieren.

Um es kurz zu erläutern, ist NIA® ein ganzheitliches, holistisches Bewegungskonzept, welches mit Elementen aus Kampfkunst, Tanz und Entspannungstechniken arbeitet/spielt. NIA® vereint Körper, Seele, Geist und Emotionen. Now I Am: Hier stehe ich, mit allem, was zu mir gehört und was mich bewegt.



NIA® Facts

Wie ist NIA® entstanden?

NIA® als ganzheitliches Bewegungskonzept wurde von den Amerikanern und Aerobic-Trainern Debbie und Carlos Rosas Anfang der 80er Jahre in Portland, Oregon, entwickelt. Dahinter steckte der Wunsch, ein Körpertraining anbieten zu können, das mehr bietet als die gängigen Fitness-Methoden.

Ohne Leistungsgedanken sollten nicht nur alle Muskelgruppen und Gelenke angesprochen werden, sondern auch gleichzeitig unser Geist und unsere Seele. Sie beschäftigten sich mit asiatischen Kampfkünsten, mit Tanzformen und Körpertherapien. Aus dieser Mischung entwickelten Debbie und Carlos Rosas NIA®, ein neu gedachtes Bewegungskonzept, das durch die Vielfältigkeit Menschen auf der ganzen Welt gleichermaßen berührte und bewegte. NIA® ist seitdem rund um den Globus verbreitet und die NIA®-Community wächst laufend.

„Only by learning to surrender to our own innate rhythm we can become attentive to what we need.“

- Debbie Rosas

NIA® ist TANZ

Musik und Rhythmus spielen in jeder NIA®-Stunde eine große Rolle. Elemente aus dem *Jazz Dance* bieten Leichtigkeit, Party-Dynamik und Lebensfreude pur, Bewegungen aus dem *Modern Dance* spielen mit Gegensätzen. Sogenannte *Duncan Dance* Passagen lassen ausgelassene, ausdrucksstarke und fast kindliche Tanzbewegungen zu, die das Gefühl von Freiheit und Lebenslust stärken.

NIA® ist Kampfkunst

Die präzisen, kraftvollen Kicks und Punches aus dem *Taekwondo* geben explosive Power für Muskeln und Seele und helfen, Aggressionen abzubauen. Runde Bewegungen aus dem *Aikido* harmonisieren, während sie gleichzeitig kraftvoll und geschmeidig sind. Die sehr langsamen *Tai Chi* Bewegungen zentrieren und schaffen eine gute Verbindung zwischen Seele und Körper.

NIA® ist Entspannung

Übungen aus dem *Yoga* fördern die Konzentration, dehnen und entspannen. Verschiedene Bewegungsmuster nach *Moshe Feldenkrais* und aus der *Alexander-Technik* geben dem Körper Balance und natürliche Dehnung. Sie werden so angeleitet, dass jeder sofort mitmachen kann.

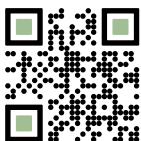
Die NIA®-Methode

Wie bei einem wundervollen schmackhaften Rezept, nutzt NIA® ganze 52 Moves als Zutaten. Die Zutaten sind fein und ausgeklügelt und werden immer mal unterschiedlich miteinander kombiniert und mit den neun Bewegungsformen vereint. Diese 52 Moves sind Standpositionen, bestimmte Fußbewegungen, Schrittabläufe und Kicks für die Beine. Ähnlich steht es um die Bewegungen der oberen Extremitäten und des Oberkörpers.



Was kann NIA®

- es gibt Kraft und Beweglichkeit
- es fördert die körperliche und geistige Balance – so schnell bringt einem nichts mehr aus der Ruhe
- die Körperhaltung verbessert sich
- Bewegungsabläufe werden harmonischer, anmutiger, beide Körperhälften werden besser koordiniert
- innere Ausgeglichenheit und Entspannung nehmen zu
- die Lebensfreude nimmt zu
- das Gefühl für Musik und Rhythmus verbessert sich
- Kreativität – man wird kreativer, spontaner, lebenslustiger
- die innere Motivation nach Bewegung wird größer – ein Ringen mit dem sogenannten "inneren Schweinehund" ist passé



Alexandra Schmalfuß

Raiffeisenstraße 18, 6890 Lustenau
T: +43 699 190 79 575
M: alex@alexandraschmalfuss.com



und darüber hinaus: „In den Nia Intensive Trainings, dem Nia White, Green, Blue, Brown und Black Belt, hast du die Möglichkeit, die Techniken und Prinzipien des NIA® zu vertiefen und dir Wissen über Philosophie, Anatomie und Musik anzueignen. Du erlebst immer auch dich selbst und lernst deine eigenen Bewegungsmuster zu intensivieren, wirst fitter und kräftiger, entwickelst die eigenen Fähigkeiten weiter und lernst auf eine ganzheitliche Weise mehr über NIA®, schreibt Ann Christiansen auf ihrer Website, der auch weitere Informationen zu entnehmen sind.

Mein persönlicher NIA®-Weg

NIA® kam zur richtigen Zeit in mein Leben. Idealvorstellungen, Denk- und Rollenmuster waren genauso ständiger Begleiter, wie das Hamsterrad. Über das Bewusstsein, dass diese Muster unser Inneres spiegeln und nach außen tragen, braucht es manchmal eine Veränderung. Als Körper- und Bewegungstherapeutin war es naheliegend, dass ich über Bewegung einen neuen, ganzheitlichen und achtsamen Zugang und Umgang gesucht und gefunden habe. Mit NIA® kann ich jede Facette von mir mit ganzer Hingabe zum Ausdruck bringen und mein Herz mittanzen lassen. NIA® bietet mir zahlreiche Aspekte, um mein Inneres über meinen Körper und durch Bewegung wahrzunehmen. NIA® besitzt eine Struktur, aus der ich mich frei entwickeln kann. Besonders die Ausbildungswochen sind für mich besonders wertvoll und bereichernd, da diese eine körperliche und geistige Balance fördern und zu mehr Ausgeglichenheit führen. Als Bewegungs- und Körpertherapeutin schätze ich die Bedeutung des NIA®-Konzepts ganz besonders, da alle Sinne miteingeschlossen werden und sehr viel Freiheit geboten wird. (as)

Love your body – love your life

Freude an der Bewegung bedeutet auch, sich mehr und mehr mit dem eigenen Körper anzufreunden. Den eigenen Körper nicht nur akzeptieren, sondern auch lieben, ist eine ziemlich große Sache. NIA® hilft auf vielen Ebenen, sich mit sich und seinem Körper wohler zu fühlen. Über diesen Bewegungszugang erlauben wir uns, Beschwerden selbst anzugehen und zu heilen. Durch NIA® erlangen wir mehr Schönheit, Leichtigkeit und Selbstbewusstsein.

Wer bietet NIA®-Stunden an?

NIA®-Klassen werden von lizenzierten NIA®-Teachers angeboten. Ähnlich der Kampfkunst, absolvieren die NIA®-Teacher eine Ausbildung, deren Bezeichnung Belt ist. Der White Belt ist die erste Ausbildungsstufe und wird online und an verschiedensten Orten angeboten. Ann Christiansen ist die Ausbilderin im deutschsprachigen Raum

Quellen:

<https://www.alexandraschmalfuss.com>; <https://nianow.com>; <https://anniann.com/de>; NIA-teacher: Vera Mischler, Solothurn www.verania.ch; Birgit Stöger, Linz www.niamitmir.com; Esther Berg, Wien www.101times.at; The Nia Technique: The High-Powered Energizing Workout that Gives You a New Body and a New Life von Debbie Rosas, 2005