

## Nia

# Dans, yoga en krijgskunst in één

Een bewegingsvorm die dans, krijgskunst en helende kunsten (zoals yoga) verenigt: saai kan dat niet zijn. Beeld je maar eens even in dat je in één uur én Zumba én tae-bo én yoga doet. En dus trek ik enthousiast naar Destelbergen om Nia uit te testen. Nia is overgewaaid uit de VS en staat voor *Neuromuscular Integrative Action*, oftewel een bewegingsvorm die zich richt op lichaam, geest en emoties. Nia traint dus niet alleen je lichaam, het zou je ook mentaal sterker maken en ruimte geven aan emoties. Klinkt zweverig... en is dat ook een beetje.

Nia is werkelijk geschikt voor iedereen: jong en oud, atleet of couchpotato, vrouw en man (al waren er tijdens mijn les enkel dames). Een comfortabele sportoutfit is het enige wat je nodig hebt, want Nia doe je op blote voeten én op de exclusieve Nia-beats.

De rustige start van trainsters

Sofie Mora en Eva

Zabarylo doet me

vermoeden dat

dit me wel eens té

rustig zou kunnen

zijn – sporten betekent

voor mij nu eenmaal *no*

*pain, no gain*. Maar vanaf

het tweede liedje gaat het

tempo gelukkig omhoog en

wordt het concept duidelijk:

elk nummer hangt samen met een reeks een-

voudige oefeningen in hetzelfde genre. En aan

variatie geen gebrek: op enkele minuten ga je

van krachtige arm- en beenkicks ('Ha!' 'Ja!' 'Nee!')

tot sexy heupbewegingen op zwoele

latinovibes. Het leuke is dat je aan elke move

je eigen (dans)twist moet toevoegen, zelfs aan

de buikspieroefeningen. En dan komt het:

Eva geeft ons de opdracht om 'vrij te dansen'.

De andere dames dollen dansend en lachend

doorheen de zaal. Ik aarzel, kijk stiekem rond

en doe m'n best om vooral niet dwaas te zijn.

Het kost veel, héél véél moeite om gewoon

gek te doen (en niet in de spiegel te kijken).

Maar *no pain, no gain*. En ja, achteraf voel ik

me inderdaad fit en bevrijd.

★★★★☆

Een les kost 7,5 tot 10 euro, wij deden onze

test in Destelbergen; meer info en

andere locaties (in heel Vlaanderen)

vind je op [www.niabelgium.be](http://www.niabelgium.be)

