

Goed voor de goede voornemens

Wij van Steps zijn altijd te vinden voor leuke nieuwtjes. En als die dan nog eens goed zijn voor lijf en leden, dan zijn we helemaal niet meer te houden! Daarom testen we op onze pagina Me-Time voortaan curiositeiten uit de wellnesswereld. Deze keer stuurden we ons Kelly op pad voor een avondje Nia, een unieke vorm van wellness-fitness.

Ik wandel wellnesscentrum Shambo binnen om één van mijn goede voornemens waar te maken: méér beweging in 2010! Want voor ik het weet, is er weer een jaar voorbij en kom ik – nog maar eens – tot de conclusie dat ik niets kan schrappen van mijn ooit zo beloftevolle lijst voornemens... Vol goeie moed zal ik me dus aan een groepsles Nia wagen. "Trend-setting op vlak van holistische fusion fitness", las ik in de folder. Ik ben benieuwd!

Trendy zweetvoeten

Mijn trendy gympjes moet ik eenzaam aan de kant laten staan, want Nia beoefen je blijkbaar blootsvoets of op je sokken. Mijn voeten hebben niet meteen de geur van frisse lentebloesem, maar hey, ze hebben er zelf om gevraagd. Er heerst een aangename, ongedwongen sfeer in het zaaltje. Geen slavendrijver die brult dat ik mijn benen hoger moet zwieren, mijn tempo moet opdrijven en dat mijn buikspieren moeten trillen omdat ik anders niet goed bezig ben.

Tijdens een les Nia bepaal je zelf hoe intensief je inzet is. Ik luister naar mijn lichaam, zoek mijn soepelheid en pas de bewegingen aan naar mijn persoonlijke stemming en de capaciteiten van mijn lijf, zoals de instructeur het mooi vraagt. Even voel ik toch lichte schaamte, als ik merk dat de vrouw naast me (zeker 30 jaar ouder!) haar knieën veel hoger kan heffen dan ik. Tja, nooit een springkonijn geweest...

Slangachtige panini

We doen met zijn allen rek- en strek oefeningen, wiebelende danspassen en evenwichtsoefeningen. Zo moeten we bijvoorbeeld zijwaarts springen en met onze arm een slangachtige beweging naar boven maken, terwijl je met je billen schudt. De lesgeefster plakt er zelfs een naam op: de panini. Spontaan denk ik watertandend aan de gelijknamige gegrilde broodjes, wat me doet vermoeden dat ik de benaming helemaal verkeerd begrepen heb. Een andere opmerkelijke bewegingsvorm is hakken. Ik heb het hier niet over de



Freestyle moment tijdens het avondje Nia: onze journaliste ervaarde het als een soort oerdans versus ballet.

dansstijl die menig jongeling uit de gabberscene onder de knie heeft. Nee, net zoals oosterse krijgsheren houten planken doormidden slaan met hun blote hand, sta ik vrolijk mijn ingebeelde soepgroenten fijn te hakken. Tijdens het 'freestyle moment' beweegt iedereen op zijn eigen manier vrij door de ruimte.

Het resultaat ziet er uit als een soort oerdans versus ballet. Ik voel me eerst een beetje onwennig, maar de muziek werkt zo aanstekelijk dat stilstaan onmogelijk wordt... Ja, misschien doe ik dit nog wel eens in 2010. Alles voor de voornemens, nietwaar?

TEKST: KELLY LELOUP

wat is Nia_

Nia is een bewegingsconcept met oog voor de ontwikkeling van je lichaam, geest en emoties. Het is een combinatie van oosterse en westerse bewegingsvormen. Wij vinden het een mix van danskunsten (Jazz dance, Moderne dans en Duncan Dance), krijgskunsten (Tai Chi, Tae Kwon Do en Aikido) en helende kunsten (Yoga, Feldenkrais en Alexandertechniek). Deze brede waaier aan bewegingen – gecombineerd met verschillende ritmische muziekstijlen – zorgt voor een evenwichtige en expressieve work-out voor je lichaam en je persoon.

In Vlaanderen zijn er een tiental erkende Nia-lesgevers actief. Meer info, locaties en lestijden vind je op www.niabelgium.be.