



## Dans door het leven met **Nia**

Dat dansen leuk is, hebben we massaal (her)ontdekt dankzij de Zumba-hype. Minder bekend is Nia, een bewegingsvorm die je niet alleen laat dansen, maar die je ook mentaal sterker zou maken. Ons proefkonijn leefde zich uit op de dansvloer, en leerde al heupwiegend meer uit het leven te halen. DOOR LIEVE CLAEYS / FOTO'S ELLEN GOOVAERTS

**Proefkonijn Lieve:** Ik bekken ik vertrek niet met volle goesting naar de Nia-les. Op zich vind ik het fantastisch om mijn dag te mogen beginnen met een uurtje bewegen, ik hou van sporten en van dansen. Maar vraag me niet om een reeks aerobicspasjes uit te voeren: ik krijg ze simpelweg niet gecombineerd, met doorgaans een hoop frustratie en een niet zo fijn humeur tot gevolg. En laat Nia nu net bedacht zijn door twee Amerikaanse aerobicsfanaten... In een fitnesszaaltje in Destelbergen word ik opgewacht door Nia-trainers Eva Zabarylo en Sofie Mora. De een is intussen een ervaren Nia-lesgeefster, de ander haalde onlangs haar white belt, de Nia-qualificatie om les te kunnen geven. Zij zullen mij samen een initiële Nia geven. Nia staat in oorsprong voor *Neuromuscular Integrative Action*, legt Eva me uit. 'Dat betekent dat het een bewegingsvorm is die zich richt op zowel body, mind als spirit'. Nia traint met andere woorden niet alleen je lichaam, het zou je ook mentaal sterker maken en ruimte geven aan je emoties. Daarnaast zou de dansvorm je vooral bewust leren bewe-

gen en je zo op weg helpen om in 'het nu' te staan, vandaar dat de afkorting door sommigen ook wel verklaard wordt met de zin 'Now I Am'.

Sofie zet de Nia-les in. Op ritmische muziek worden allerlei pasjes uitgevoerd, eerst aan een rustig tempo, nadien wordt de snelheid opgedreven. De oefeningen zijn eenvoudig, merk ik tot mijn grote vreugde, ook aerobische kneden kunnen - zij het wat minder soepel en elegant - vlot volgen. Al herken ik wel passen uit aerobics- en andere fitnesslessen zoals taeko. 'Dat is zo', bevestigt Eva. 'Nia heeft het warm water niet uitgevonden en is gebaseerd op andere bewegingsvormen. Maar het is net die combinatie van allerlei vormen die Nia zo bijzonder maakt.'

Wat me meteen opvalt aan Nia is dat je er, veel meer dan in andere groepslessen, je eigen toets aan kan toevoegen. De verschillende bewegingen zijn niet strak omlind, je kan er bijvoorbeeld net zo veel of weinig arm- of heupbeweging aan toevoegen als je zelf wil (of kan), en je hoeft ook geen eendekke choreografieën te memoriseren. De



Sofie:  
'Nia brengt je  
letterlijk en  
figuurlijk weer  
met je voeten  
op de grond'



bedoeling is vooral dat je het plezier van het bewegen herontdekt en dat je tijdens dat bewegen naar je lichaam luistert. Zwiert jouw buurvrouw in de les vlot haar heen naar omhoog en geraak jij maar halverwege? Geen probleem, dan doe je het gewoon op jouw manier wat lager. Dat is trouwens ook de reden waarom Nia op blote voeten wordt beoefend. Sofie: 'Op blote voeten voel je veel beter aan wat je lichaam kan en wat niet, wat goed aanvoelt en wat niet. Op die manier ga je minder snel je lichaam forceren.' Nog iets typisch voor Nia is de beeldspraak die er gebruikt wordt. Je handen bewegen is niet zomaar je handen bewegen, maar wel 'feestvingers maken'. Je arm boven je hoofd uitstrekken is dan weer 'naar een wolk grijpen'. In eerste instantie gaan mijn werkbravuren ervan fronsen - heb ik dat nu goed gehoord? - maar al snel vind ik het vooral grappig. Het geeft je het gevoel dat de lesgevers het zelf ook allemaal niet te serieus nemen en dat helpt dan weer om wat los te komen en zelf ook met de glimlach door de zaal te >>

## WAT IS HET?

Nia ontstond in de jaren '80, toen de Amerikaanse fitnessinstructeurs Debbie en Carlos Rosas zich wagen begonnen te stellen bij de klassieke fitnessoefeningen en op zoek gingen naar een meer holistische manier van bewegen. In hun zoektocht naar de ideale bewegingsvorm gingen ze tal van oosterse en westerse technieken combineren, en haalden ze hun mosterd zowel bij expressieve dansvormen (jazz dance, moderne dans en duncan dance) als krijgskunsten (tai chi, taekwondo en aikido) en helende kunsten (yoga, Feldenkrais en Alexandertechniek). Op die manier herontdekten ze het plezier van bewegen en ondervonden ze dat dit veel meer effect had op lichaam en geest dan de toen gangbare 'no pain, no gain'-fitnessmentaliteit. Nia was geboren en vond sindsdien zijn weg naar meer dan 40 landen. Met 52 basisbewegingen vormt het een totaalconcept, dat zowel je lichaam fit maakt als je geest soepel en je emoties vrij. Eigen aan Nia is dat de bewegingen - uitgevoerd op verschillende ritmische muziekstijlen - de bouw en functie van het lichaam volgen, ook wel 'The Body's Way' genoemd. Zo lang het goed voelt, ga je door; voel je pijn, dan pas je de beweging aan jouw lichaam aan. Op die manier leer je op een lichaamsvriendelijke manier bewegen en kan je de mogelijkheden en de grenzen van jouw lijf respecteren. Daarnaast zweert Nia bij 'The Joy of Movement' oftewel het herontdekken van het plezier van het bewegen, waardoor je als het ware door het leven leert dansen.

Als holistische bewegingsleer beweert Nia je te laten genieten van zowel de traditionele fitnessvoordelen als voordelen uit de wellnesswereld. Fysieke voordelen zijn onder meer dat je spieren steviger worden, je uithoudingsvermogen verbetert, je leniger en soepeler wordt, je gewicht kan verliezen, je bloedsomloop toeneemt en je immuniteit verhoogt. Mentaal vergroot Nia je zelfbewustzijn, verhoogt het je energie, maakt het je geest rustiger en vermindert het stress, verbetert het je concentratievermogen en stimuleert het je creativiteit.

## VOOR WIE IS HET?

Nia is een geschikte bewegingsvorm voor iedereen: oud en jong, man en vrouw.

## WAAR VIND JE EEN NIA-LESGEVER?

Nia-lesgevers moeten een white belt training gevolgd hebben, georganiseerd door de Amerikaanse organisatie. In Vlaanderen zijn er intussen een tiental trainers aan de slag. Een aantal daarvan groepeerden zich tot Nia Belgium, hen kan je bereiken via [www.niabelgium.be](http://www.niabelgium.be).



## ONS OORDEEL

Sfeer: ★★★★★  
No-nonsense: ★★★★★  
Prijs/kwaliteit: ★★★★★  
Plus voor: het groepsgevoel. Dat je in groep staat te dansen maakt het ontzettend leuk.  
Min voor: Om ten volle van Nia te kunnen genieten moet je echt wel een drempel over en je durven laten gaan.

## THE NIA TECHNIQUE

THE HIGH-POWERED ENERGIZING WORK THAT GIVES YOU A NEW BODY AND A NEW YOU  
DEBBIE ROSAS & CARLOS ROSAS

### Conclusie

Dat Nia op lichaam en geest werkt, kan ik alleen maar beamen. Een Nia-sessie geeft je lichaam een behoorlijke work-out. Mijn lichaam is aan het eind van de les alleszins aangenaam vermoeid, ik voel dat echt elk spiertje gewerkt heeft. Maar het is toch vooral je geest die er wel lijkt bij te varen: geen enkele andere bewegingsvorm heeft me ooit zo vrolijk gemaakt en dat gevoel blijft nog een tijdje doorwerken. Ook de dagen nadien heb ik zin om te dansen, kwestie van dat blij gevoel nog wat te rekken. Om je levensvisie voor altijd van een lichter kantje te voorzien, is één sessie te weinig, maar ik kan me voorstellen dat een wekelijks les je wel kan helpen om het leven door een rozere bril te bekijken. Nia is alleszins een plezierige manier om dat doel na te streven.

shaken. Ik voer de pasjes naar bestvermogen uit en begin stilaan mijn draai te vinden, als we plots de opdracht krijgen om vrij door de zaal te bewegen. Slik. Doorgaans heb ik er geen probleem mee om me op een dansvloer uit te leven, maar hier lijkt de drempel daarvoor toch net iets hoger te liggen... Maar daarin blij ik niet de enige, vertelt Sofie. 'Vraag je aan kinderen om vrij te bewegen, dan palmen zij meteen vol enthousiasme de hele zaal in, maar volwassenen durven dat meestal niet. Meestal beginnen die zich pas uit te leven als de muziek op z'n einde loopt. Nochtans is dat vrij dansen de perfecte manier om je creativiteit aan te wakkeren.' Ik zie de twee lesgeefsters zich vol overgave amuseren, en ook de anderen in de zaal doen vrolijk mee, dus stap ook ik uiteindelijk maar de spreekwoordelijke drempel over. Eerst nog een beetje aarzelend wentel ook ik door de ruimte. 'Ik zie er nu wel heel belachelijk uit', flist het nog een seconde door mijn hoofd, maar het voelt vooral plezierig aan en dus besluit ik de rest maar te negeren. En net daar blij ik een van de kerens van Nia ontdekt te hebben, want centraal bij de bewegingsvorm staat de *Joy of Movement*. Eva: 'Het hoofddoel van Nia is je amuseren en plezier beleven aan het bewegen. Je moet er al je energie in kwijt kunnen, om daar dan net weer energie uit te halen.' Na een halfuurtje wordt er een paar minuten gepauzeerd om wat te drinken en die pauze is best welkom. Het mag er dan uitzien alsof je je zomaar wat bewegend staat te amuseren, Nia is toch behoorlijk

inspannend. We komen even op adem en dan zet Eva het tweede gedeelte in. Opnieuw klinkt er ritmische muziek, voeren we aan verschillende tempo's pasjes uit en bewegen we ons op onze eigen manier door de ruimte. Daarna volgt er een rustiger gedeelte, dat meer door yoga en tai chi geïnspireerd lijkt. Op de grond voeren we allerlei stretchings- en ontspanningsoefeningen uit. Vooral bij die oefeningen valt het me op hoezeer Nia je bewust maakt van jouw eigen lichaam en hoe de concentratie op je bewegingen er net voor zorgt dat je geest tot rust komt. Een aangenaam gevoel. De radartjes die in mijn hoofd doorgaans op volle toeren blijven draaien, lijken zowaar een versnelling trager te zijn geschakeld. Sofie: 'Nia kan inderdaad helpen om je geest tot rust te brengen en om los te laten, omdat het je letterlijk en figuurlijk weer met je voeten op de grond brengt.' 'Nia is niet alleen maar *fun*', vult Eva aan. 'Mij heeft het alleszins minder onrustig en angstig gemaakt, alsof ik mentaal veel sterker sta.' Mooi wat een uurtje bewegen teweeg kan brengen, al heeft Nia volgens de lesgeefsters niet op iedereen een dergelijk effect. 'Wie het louter bij bewegen wil houden kan dat perfect, je hoeft niet per se open te staan voor spiritualiteit.' Mij valt aan het einde van de les vooral de vrolijkheid op, die tot mijn verbazing ook in de uren na de Nia-sessie blijft doorwerken, alsof er een glimlach op mijn lippen is vastgekleefd. Sofie: 'Nia kan zeker ook na de les blijven doorwerken. Het kan je helpen om ook het leven als een dans te zien, waardoor het allemaal wat lichter en vrolijker wordt.' ■

### ONZE QUOTERING

- ★ = slecht
- ★★ = matig
- ★★★ = oké
- ★★★★ = goed
- ★★★★★ = uitstekend

### PRAKTISCH

- ★ Wij volgden een sessie bij Sofie Mora en Eva Zabarylo in Destelbergen. Zij geven allebei les op meerdere locaties, meer info daarover vind je op [www.niasofia.be](http://www.niasofia.be) en [www.eniaa.be](http://www.eniaa.be). Je kan hen ook bereiken via [www.niabelgium.be](http://www.niabelgium.be). Op die site kan je ook terecht voor een Nia-les bij jou in de buurt.
- ★ Een Nia-sessie duurt een uur en kost gemiddeld € 8 tot € 10. De kostprijs hangt wat af van de lesgever bij wie of het centrum waar je Nia volgt.
- ★ Aan Nia kan je in principe altijd beginnen, je hoeft geen rekening te houden met bepaalde choreografieën die worden ingestudeerd.