

Pingpongen met de heupen

 door **Henriëtte Aronds**

‘S chop je rechterbeen naar voren... stap... nu je linkerbeen... stap... alsof je een ballon de lucht in trapt... armen en handen gekruisd voor je borst zoals bij kickboksen en... terug... armen wijd uitgestrekt naar boven en uitdagend schudden met je schouders...’

Docent Esther Arends, microfoonset op haar hoofd, geeft met een vrolijk gezicht in uptempo instructies voor de warming-up. Ze gaat helemaal op in haar bewegingen en de opzweepende muziek. Met luide kreten spoort ze ons aan haar te volgen. Wij, een groep vrouwen in een zaaltje in het centrum van Amsterdam, laten ons dit geen twee keer zeggen. In de enorme spiegelwand zien we onze lichamen. We kicken en schudden dat het een lieve lust is. Het zweet loopt over onze rugen.

We doen Nia: Neuromuscular Integrative Action. Een, hoe kan het ook anders, in Amerika ontwikkelde fitness work-out. Nia betekent ‘voornemen’ in het Swahili en is bedacht door Debbie Rosas Stewart en Carlos Aya Rosas. Deze twee Californische fitnessinstructeurs zagen geen heil meer in het motto *no pain no gain* in de strijd om een fit en strakgelijnd lichaam. Bovendien was de klassieke fitness naar hun smaak te statisch, te blessuregevoelig en veel te serieus. Ze wilden een dynamische, veilige en speelse manier van bewegen.

Het duo shopte bij allerlei bewegingstechnieken, die ze vervolgens met elkaar combineerden. Van oosterse gevechtssporten als taekwondo en tai chi leenden ze bewegingen die voor souplesse, precisie en kracht zorgen. Expressiviteit en het genot van bewegen, kwam van de moderne dans en jazz en yoga zorgde voor de aandacht voor houding, balans en concentratie. Nia moest een wijze van bewegen worden, die gericht is op lichaam én geest. En bovenal één waarbij het plezier in bewegen voorop staat. Want, zo meenden Debbie en Carlos, tijdens het schaven aan de conditie vergeten we wel eens dat bewegen vooral leuk moet zijn.

Voor ict-er Wilma Notermans (40), die Nia een paar jaar geleden naar Nederland haalde, is de essentie inderdaad het plezier in bewegen. Ze kwam ermee in aanraking toen ze een tijdje in Californië woonde. „Ik kon ontzettend goed mijn ei kwijt in de lichaamsexpressie, maar raakte daarna steeds meer gefascineerd door de combinatie van al die bewegingsvormen. Het had een ontzettend goede uitwerking op mij. Ik werd lichamelijker, krachtiger, flexibeler, mijn lichaamshouding verbeterde en mijn uithoudingsvermogen nam flink toe. Eenmaal terug in Nederland begon ik Nia ontzettend te missen. Ik ben in Hamburg de opleiding tot Nia-docent gaan volgen en geef sinds een paar jaar les aan particulieren en verzorg workshops in het bedrijfsleven. Vanaf volgend jaar hoop ik van mijn passie te kunnen leven.”

Het programma, door de bedenkers ook wel ‘wellness fitness’ genoemd, bestaat al 27 jaar en heeft in de VS een grote groep trouwe en enthousiaste beoefenaars, verspreid over het hele land. Voor velen is Nia een *way of life*. Inmiddels is het overgewaaid naar de rest van de wereld. Notermans: „Voor de laatste twee jaar is het in Nederland flink in opkomst. Via de gezamenlijke website van Nia-docenten Nederland krijgen we steeds meer aanvragen binnen, uit alle delen van het land. We hopen binnenkort zoveel opgeleide docenten te hebben, dat iedereen die dat wil Nia kan volgen.”

In hun boek *The Nia technique*, waarin ze stap voor stap de techniek uitleggen, stellen Debbie en Carlos Rosas dat het programma

geschikt is voor elk niveau, elke leeftijd en elke lichaamsbouw. En inderdaad, het is fysiek laagdrempelig. Je maakt geen hoge sprongen en geen eindeloos repeterende bewegingen, zoals bij steps en aerobics. Bovendien is de choreografie zó makkelijk te volgen, dat je niet krampachtig hoeft na te denken over de volgende stap.

Cursiste Mathilde (46): „Omdat er zo weinig vastligt, maak je steeds weer een net iets andere beweging. Je zet spieren en pezen aan het werk die je al een tijdje niet meer gebruikt. Voor mijn werk moet ik lang stilzitten, dit is een mooie tegenhanger.”

In principe kan iedereen Nia beoefenen, toch zijn het tot dusver vooral vrouwen die zich door deze manier van bewegen voelen aangesproken. Notermans denkt dat dit komt omdat dans een belangrijk aspect is. Dansen in de sportschool, daar doet het gros van de mannen toch wat lacherig over. Ook karateleraar Mike (50), die op verzoek een stuk van een Nia-les bekeek, vermoedt dat mannen sneller afhaken vanwege het danselement.

Bovendien ziet hij oosterse gevechtssport op muziek als een soort aerobics. Je kunt nu eenmaal niet al je concentratie en kracht in een trap of een stoot leggen, als dit op het ritme van de muziek moet.

Ook het uit yoga afkomstige ‘bewust zijn van wat je voelt’ – reden waarom de workout op blote voeten is, zal niet iedereen aanspreken. En van de beeldende instructies – laat je oksels gapen, vang vliegen, pluk het gras, pingpong met je heupen, schaterlach en loop als een indiaan met stampende voeten door elkaar heen – word je giechelg. Maar eerlijk is eerlijk: ben je eenmaal over de drempel en laat je je meevoeren door de aanstekelijke muziek, dan heeft deze workout een weldadige uitwerking op lichaam en humeur.

Hoe het precies werkt, is onduidelijk. Maar dát het werkt, is een feit.

reageren?
gezondheid@wegener.nl



Wellness fitness: wie eenmaal over de drempel is, ervaart de weldadige uitwerking van de dynamische en speelse oefeningen. foto's Jeff Stewart

Neuromuscular Integrative Action (Nia) is een nieuwe en swingende fitnessvorm voor lichaam én geest. „Laat je oksels gapen en loop als een indiaan met stampende voeten door elkaar heen.”



Meer over Nia

- **Wat is Nia?**
Nia, Neuromuscular Integrative Action, is een fitnessvorm waarin technieken uit moderne dans, oosterse gevechtssporten en onder meer yoga worden gecombineerd. Nia richt zich op lichaam en geest.
- **Hoe ziet een Nia-les eruit?**
Een Nia-les is volgt een vast stramien: mentale voorbereiding (focus en intentie), warming-up, intensief bewegen en cooling-down en floorplay (bewegen op de vloer). Elke fase wordt begeleid door passende muziek. Niets hoeft, alles mag.
- **Wat is de uitwerking?**
Nia verhoogt de conditie, maakt leniger, doet de spiermassa toenemen en maakt energiek en vrolijk. Op de geest werkt het rustgevend en concentratieverhogend.
- **Waar kun je Nia-les volgen?**
Vooralsnog in onder meer Amsterdam, Utrecht, Den Haag en Leiden, maar ook in Valkenswaard, Borne en Weert geven gecertificeerde Nia-docenten les en verzorgen ze workshops.
- **Hoe word je Nia-docent?**
Om les te kunnen geven, moet een Nia-docent in het bezit zijn van een witte band. Er zijn in totaal vijf niveau's (wit-zwart). Nia-licenties worden uitsluitend verstrekt door Nia International Headquarters, Oregon, USA.

Voor meer info, locaties en tijden:
www.nianederland.nl; www.nianow.com