

**Nia ist ein schweisstreibendes amerikanisches Fitnesskonzept. Zu dessen Jubiläum strömten am Sonntag Dutzende Frauen und einige wenige Männer an den Schluefweg.**

Roland Hunziker

Auf die Frage, was Nia denn sei, beginnt Myrta Schorer gestenreich zu erzählen: «Eigentlich ist Nia die Abkürzung für «Neuromuskuläre Integrative ...», den Rest lassen wir, denn für mich ist es einfach getanzte Lebensfreude!» Sie untermalt ihre Aussage mit Gesten, die erkennen lassen, dass Tanz und Bewegung den Grossteil ihres Lebens bilden. Auch bei der Erklärung, wie sie zu Nia fand, untermalt Schorer ihre Ausführungen gestenreich. «Ich war schon, als ich zum ersten Mal Bilder von Nia-Betreibenden sah, auf Anhieb begeistert und sagte mir: Das ist es! Nach den ersten Lektionen war ich von der ganzheitlichen Wirkung so überzeugt, dass ich beschloss, solche Kurse auch hier anzubieten.»

Die Frage, ob sie vom Erfolg überzeugt gewesen sei, scheint ihr nicht so recht zu behagen. «Mein Ziel war es nicht, Erfolg zu haben oder gar einen neuen Trend zu lancieren, sondern einfach nur das Vermitteln der mich überzeugenden Bewegungsform.» Nun kommt Schorer so richtig ins Schwärmen: «Man spürt praktisch keine Anstrengung, denn schnelle Elemente wechseln sich immer wieder mit langsamen, meditativen ab, wodurch laufend ein Wechselspiel von Bewegung und Ruhe entsteht.» (Der Schreibende kam schon beim blossen Zuschauen ins Schwitzen!) «Bei Nia ist alles in Bewegung!», erklärt sie weiter und stellt auch gleich unter Beweis, dass sie voll und ganz darin aufgeht. «Es ist kein Krampf wie in einem Fitnessstudio, wo man Geräte zu Hilfe nimmt. Bei Nia benutzt man nur den eigenen Körper!»

#### Der Erfinder ist auch da

Auffallend ist, dass der grösste Teil der rund 200 Anwesenden Frauen ab etwa 20 Jahren sind, Männer waren unter den farbenfroh gekleideten Frauen doch eher selten zu erkennen. Die Frage, ob sich Nia denn hauptsächlich an Frauen richten würde, verneint Schorer vehement. «Nein, auf keinen Fall! Anfangs waren es schon in der Mehrheit Frau-



**Alles in einem:** Nia soll angeblich explodieren wie Taekwondo, grooven wie Jazzdance, fließen wie Tai Ji und zentrieren wie Yoga.

en, aber in letzter Zeit nahm die Zahl der Nia-betreibenden Männer stetig zu.»

Als Myrta Schorer dann auf den «Stargast» der Veranstaltung, den extra zum 10-Jahres-Jubiläum aus den USA angereisten Carlos Rossas zu sprechen kommt, kennt ihre Begeisterung keine Grenzen mehr: «Carlos

Rossas ist der Erfinder von Nia und seine Veranstaltungen sind, wo immer er auftritt, praktisch ausverkauft! Diese Vorfreude wirkt ansteckend und so erwartet auch der Schreibende gespannt den Auftritt des Nia-Stars.

Mit tosendem Applaus wurde dieser dann auch von den Teilnehmern

empfangen. Nach einer kurzen verbalen Einführung legt Rossas dann so richtig los! Waren bei der ersten Lektion die Unterschiede von meditativen und dynamischen Elementen noch nicht so deutlich erkennbar, sind sie bei Rossas' Vorführung schon wesentlich deutlicher zu erkennen. Der Anblick der Teilneh-

merinnen und Teilnehmern, die auch nach über zwei Stunden intensiver Action immer noch ein Lächeln auf dem Gesicht tragen, zeigt, dass Schorers Aussage «Nia berührt alle Sinne!» nicht von der Hand zu weisen ist.

[www.myrtadenia.ch](http://www.myrtadenia.ch)  
[www.nia.eu](http://www.nia.eu)