

PANORAMA



Tanz der Sinne statt Sport bis zum Umfallen: Fitnessbewegungen wie Nia wollen den Körper, den Geist und die Seele in Bewegung versetzen. Bild: pd

Fitness für Körper und Seele

Entspannung statt harter Knochenarbeit: Neue Fitnesstrends setzen auf ganzheitliche Trainingskonzepte, die Körper, Geist und Seele fit trimmen sollen. Yoga und Verwandtes erhalten nun Konkurrenz: Es heisst Nia und kommt aus den USA.

WINTERTHUR – Der Fitnessraum im City Gym in Winterthur gleicht zurzeit eher einer Disco denn einer Sporthalle. Zehn Frauen in legerer Kleidung wärmen sich hier zu rhythmischen Klängen auf – doch ohne roten Kopf, ohne Keuchen und Schwitzen, aber in bester Stimmung. Nia heisst diese neue Bewegungsform, «Neuromuscular Integrative Action», frei übersetzt: Bewegung für Körper, Geist und Seele. Denn statt lediglich Bauch, Beine und Po zu straffen, will Nia den Körper und Geist fit halten und regenerieren. «Schlangenbaum, wir sind ein Schlangenbaum», ruft Marcella Corti-Schuler, die Kursleiterin in den Saal. Auch das ist anders in dieser Stunde: Statt lauter Kommandos unter ohrenbetäubenden Beats gibt Corti fantasievolle Anweisungen, die den Geist anregen und dazu animieren sollen, mit dem Körper Bilder und damit verbundene Gefühle auszudrücken, Lebensfreude zu artikulieren, oder auch Stress abzubauen. «Was macht es denn für einen Sinn, fix und fertig aus einer Fitness-Stunde zu gehen?» fragt Corti rhetorisch. «Und wenn nach jahrelangem Work-out die Gelenke Schaden genommen haben und schmerzen, dann wird Fitness absurd», ergänzt Myrta

Schorer, selbst Nia-Instruktorin und heute Gast bei Corti. Sie hat 1999 Nia mit den Begründern Debbie und Carlos Rosas in die Schweiz geholt und heute ist sie daran, die Nia-Welle mit weiteren Instruktorinnen zu vergrössern. Und dies mit guten Aussichten, denn Nia hat das Zeug zur Trendsportart: Die Disziplin verbindet neun Bewegungsformen zu einem eigenständigen Fitnessprogramm (siehe Kasten). Aus dem Kampfsport nimmt Nia die Präzision. Aus dem Duncan Dance das Elfenhafte, Spielerische, doch was spielerisch daherkommt, «ist kein beliebiges Herumhüpfen, sondern mit Absicht» betonen Corti und Schorer. Aus der Tanzdisziplin Jazz kommt die Möglichkeit, «aus sich herauszugehen, wenn es gefällt, it's showtime», so die Instruktorinnen. Der dritte Strang im Nia sind die Healing Arts, die Heilkünste, die Körper, Geist und Seele wieder ins Lot bringen sollen. Freude und Spass an der Bewegung sollen Schmerz und Leistungsdenken ablösen.

Auf den Körper hören

Die Stimmung unter den Teilnehmerinnen im City Gym macht klar: Pöwern bis zum Umfallen war gestern, neue Fitnessformen sind gefragt. «Be-

wegungsformen wie Pilates werden immer beliebter», so Martin Steinhauer, Präsident des Schweizerischen Fitness-Center-Verbandes. «Die Vielfalt der Fitnessangebote hat enorm zugenommen, doch werden häufig unter unterschiedlichen Namen doch sehr ähnliche Bewegungsformen angeboten», meint er skeptisch. Den teilweisen Popularitätsverlust beispielsweise von Aerobics erklärt er damit, dass es auch im Trend liege, dass Töchter nicht dasselbe machen wollen wie ihre fitnessbegeisterten Mütter.

In einer Nia-Lektion sieht niemand «alt» aus, denn Nia ist eine Fitnessform für Jung und Alt: Wenn Corti

«Was macht es denn für einen Sinn, fix und fertig aus einer Fitness- lektion zu gehen?»

Marcella Corti-Schuler

und Schorer einzelne «steps» und «moves» unterrichten, dann immer in unterschiedlichen Intensitätsstufen. Jede Teilnehmerin entscheidet für sich, wie intensiv sie die Übung ausführen will, was sie ihrem Kreislauf und ihren Gelenken zumuten kann. «Wir setzen auf Selbstverantwortung der Teilnehmerinnen», betont Annedore Huber, Inhaberin des City Gym und selber Teilnehmerin des Kurses von Corti.

«Die unterschiedliche Intensität erlaubt dennoch eine Steigerung, einen Trainingseffekt», so eine Teilnehmerin. Nia ist keineswegs bloss Gewissensberuhigung für Bewegungsmuffel.

Fit statt ausgepowert

Die Kursteilnehmerinnen scheinen kaum müde zu werden, denn in Cortis Lektion halten sich Power und Ausdruck die Waage, geleitetes Training und freie Bewegung wechseln sich ab. Auffällig, hier gibt es keine scheelen Blicke auf die fittere Nachbarin, allenfalls etwas angespannte Gesichter, wenn die Schrittabfolgen noch nicht ganz klappen wollen. Blossgestellt wird keine, die Trainerinnen lassen die Teilnehmerinnen ihren eigenen Groove finden.

Die Instruktorinnen werden durch die Nia-Gründer wie Carlos und Debbie Rosas persönlich für Nia ausgebildet, der Grad der Lehrerinnen und Lehrer ist wie in den Kampfsportarten an Gürtelfarben erkennbar. «Wir legen Wert auf ständige Weiterbildung», so Schorer, selber Inhaberin des Schwarzen Gürtels. Zum Schluss der Stunde, nach dem getanzten «Cool Down», sind alle so fit, dass sie leichten Fussens auf den Bus oder den Zug rennen können.

CHRISTINA PEEGE

Ann Christiansen, Nia-Black-Belt-Trainer, bietet vom 12. bis 18. Juli 2008 eine Ausbildung zum Nia-Instruktor der Stufe White Belt an.

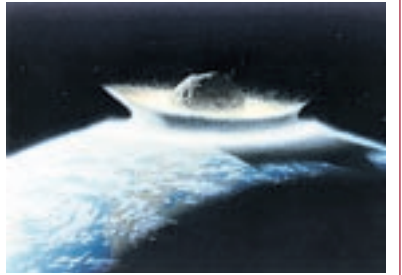
www.myrtadeNia.ch

Wellness statt Waschbrettbauch

Nia – das heisst «Neuromuscular Integrative Action» – ist ein Trend aus den USA. Eine Nia-Lektion wird in einen Aufwärmteil, Hauptteil und Cool-Down-Teil gegliedert. Die Schritte werden zwar vorgegeben, jedoch bestimmt jeder seinen Rhythmus und die Intensität selbst. Dabei wechselt Anleitung mit Improvisation, Tempo mit Konzentration. Nia hat Einflüsse aus der Kampfkunst – aus Tai-Chi, Taekwondo und Aikido – verschmolzen mit solchen aus dem Tanz, namentlich Jazz, Modern und Duncan Dance.

Hinzu kommen Elemente aus den sogenannten Healing Arts, den Heilkünsten wie Yoga, Alexander-Technik und Moshe-Feldenkrais-Methode. Erfunden haben den Tanz die amerikanischen Fitnesstrainer Carlos und Debbie Rosas bereits vor über zwanzig Jahren. Die Aerobic-Lehrerin und der Tennisspieler waren auf der Suche nach einem Fitnesskonzept, das nicht nur auf Waschbrettbauch und stramme Waden aus ist, sondern Stress abbaut, regeneriert, Spass macht – und dennoch fit hält. (cp)

WAS MACHT EIGENTLICH DER ...



Weltuntergang?

Totgesagte leben länger: Da geht es der Erde nicht besser als ihren Bewohnern. Schon zehn Dutzend Mal hätte sie untergehen sollen, die Vorhersagen lesen sich wie eine Chronik des Irrwitzigen. Weltuntergänge sind keine Erfindung des 20. Jahrhunderts: Da verkündete Papst Sylvester II., am 31. Dezember 999, also noch im laufenden Jahr, werde die Welt untergehen. Seine gläubigen Schäfchen begannen, verrückt zu spielen, sie betäubten ihre Angst mit Selbstgeisselungen, Wilddieberei und mit beichtfähigen Seitensprüngen. Am 1. Januar 1000 drehte sich die Welt unbeirrt weiter; päpstliche Durchsage: Siehe die Macht des Gebetes. Doch erst im 20. Jahrhundert braute sich ein wirklich tödlicher Endzeit-Cocktail zusammen: 1978 folgten im Urwald von Guyana beim Suizid der Volkstempler-Sekte über neunhundert Menschen ihrem Führer Jim Jones in den Tod, 270 Kinder werden getötet. Über fünfzig Angehörige der Sonnentempler sterben 1994 im Massen(selbst-)mord in Cheiry FR und Granges VS. Ausgebucht bezüglich Untergänge war das Jahr 2000: Zehnmal wurde das Ende vorhergesagt, von Nostradamus, der bereits vor 400 Jahren einen Schreckenskönig am Himmel kommen sah, bis David Koresh und Uriella. Atomkriege, Vulkanausbrüche, Kometen, Fluten: Die apokalyptischen Reiter würden kein Pardon kennen. Und heute? Haben Untergangspropheten Plüschterappeal und heissen Knut. Und statt des Ablasshandels blüht der mit Emissionsrechten. Die Welt hat bisher alle Untergangsszenarien und ihre Propheten überlebt – wie die Spezies Eisbär schon so manche Wärmeperiode. CHRISTINA PEEGE

BUCH-TIPP

Verjüngungskur

Wann beginnen die «Best Ages», die sogenannten besten Jahre? Bis vor Kurzem sagte man noch, die Frau hätte die besten Jahre nach vierzig hinter sich. Doch frau lässt sich heute nicht mehr auf die gebärfähigen Jahre reduzieren, sie will selber bestimmen, wie ihre Altersuhr tickt. Was sie dafür tun kann, schildert Helga Baureis in ihrem neuen Buch «Du wirst ja immer jünger! Die besten Tipps für die schönsten Jahre». Stress lässt alt aussehen, macht da etwa die Autorin und rät: Gelassenheit statt Lifting. Alt zu werden, beginne im Kopf, nicht mit der faltigen Haut. Drum werden Tipps auch zur mentalen Stressreduktion gegeben. Die Autorin, Kinesiologin und Ratgeberautorin, präsentiert ausserdem ein Sportprogramm für Best Ager, mit Anleitung wie der innere Schweinehund vor dem unauweilichen Bauchmuskelttraining überlistet wird. Ernährungstipps und Pflegetipps runden den Ratgeber ab: Man meide ranziges Fett und esse Obst, Fisch und Gemüse. Wer dennoch Cellulite kriegert, greife zu Meersalz oder Algen. Nichts Neues also, ebenso wenig wie das knackige Promotion-Girlie auf dem Cover. (cp)

Du wirst ja immer jünger!
Helga Baureis
Oesch-Verlag 2007
127 Seiten, 24 Franken



★ ★ ★ ★ ★

DAS KURSANGEBOT IM ÜBERBLICK

Nia ist für alle Altersgruppen geeignet, Vorkenntnisse oder ein bestimmter Trainingsstand sind nicht erforderlich, um mit dem Training zu beginnen. In der Nordostschweiz werden an folgenden Orten Kurse angeboten:

Winterthur und Umgebung

Musikschule Winterthur, Tössertobelstrasse 1, 8400 Winterthur, Marcella Corti, Tel. 052 242 39 60 / 079 399 73 32, mashco1@yahoo.de
City Gym, Bankstrasse 8 (3. Stock Manor), 8400 Winterthur, Ansprechpartner: Annedore Huber, Tel. 052 203 36 67

Eliane S. Fischer, Tel. +41 (0)52 222 11 12, Eliane@niaswitzerland.com
Petra Imboden, Tel. 052 534 50 81, petra.imboden@swissonline.ch (Dättnau)
Sonja Koch, Tel. (0)79 221 90 05, Sonja_W@niaswitzerland.com

Lindau

Myrta Schorer, Tel. 052 345 14 44, E-Mail: info@myrtadeNia.ch,

Schaffhausen, Dachsen

Jeannette Spross-Meier, Tel. 052 654 39 49, JeannetteD11@freesurf.ch.

www.niaswitzerland.com