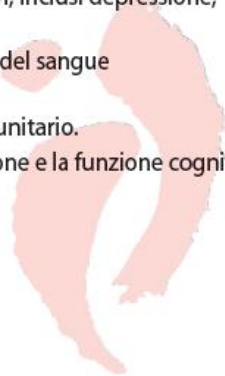




## I BENEFICI

- Aumenta il piacere di vivere nel proprio corpo.
- Facilita la perdita di peso e il mantenimento del peso forma.
- Rafforza la muscolatura, aumenta il tono e la definizione muscolare.
- Calma la mente e diminuisce lo stress.
- Accresce la resistenza, la grazia e la flessibilità.
- Dona equilibrio al sistema nervoso.
- Migliora la postura e la funzione degli organi, in particolare di cuore e polmoni.
- Eleva la funzione sessuale e fornisce riserve di energia chi.
- Allevia problemi emotivi, inclusi depressione, ansia e stress.
- Migliora la circolazione del sangue e il drenaggio linfatico.
- Rafforza il sistema immunitario.
- Migliora la concentrazione e la funzione cognitiva.



LOVE YOUR BODY, LOVE YOUR LIFE

Nia è una pratica di movimento che integra l'espressività della danza alla forza e alla precisione delle arti marziali e alla saggezza delle terapie corporee.

Partendo dal fitness arriva alla cura non solo del corpo, ma anche della mente, delle emozioni e dello spirito.



## CHE COS'È

Arriva ancora una volta dall'America un metodo, che si sta diffondendo anche in Italia, che nasce da un approccio olistico verso il benessere unendo movimenti, concetti e teorie appartenenti a culture diverse. La tecnica Nia racchiude, infatti, la concentrazione del tai-chi, le posizioni dinamiche dello yoga, la grazia e la spontaneità della danza moderna e jazz e della Duncan Dance. Il tutto condito con la carica esplosiva delle arti marziali, con elementi di Tae Kwon Do e di Aikido.

Nia è un allenamento mente-corpo-spirito basato sul principio del piacere: se ti senti bene, continua a farlo, se ti fa male, fermati e adatta ciò che stai facendo per sentirti me-



glio. L'idea prese forma dai coniugi Rosas, professionisti del fitness, nel 1983, periodo in cui negli Stati Uniti il benessere dinamico e consapevole contribuì a colmare il divario tra il fitness e il wellness, espandendo così il mercato tradizionale del fitness verso i settori della salute e del benessere. Ciò che più colpisce della tecnica è l'elevato livello aerobico, eliminando però movimenti ripetitivi e noiosi. Avendo insegnato per anni programmi di fitness tradizionali, i Rosas erano consapevoli dell'importanza di formulare un allenamento allenante, per il cuore e per il corpo. Ma il loro obiettivo era anche di eliminare le lesioni muscolari associate all'esercizio aerobico ad alto impatto. La decisione di non usare scarpe nelle loro sessioni ha segnato un profondo cambiamento nell'industria del fitness, che utilizzò il termine Non-Impact Aerobics per definire la tecnica Nia. La ricerca di applicazioni diverse ha portato in seguito alla creazione di programmi specifici sperimentati con successo da atleti professionisti, donne affette da AIDS, anziani, giovani a rischio, donne che hanno subito abusi sessuali e pazienti dipendenti da droga o alcol. Tutto questo ha dato vita anche a un nuovo modo di descrivere la tecnica Nia: Neuromuscular Integrative Action, un processo interattivo che coinvolge impulsi nervosi o pensiero e muscoli.

Nia è un allenamento fondato su 52 movimenti base, che produce come effetto la gioia del movimento, durante la pratica vera e propria e nella vita quotidiana, fino a poter sentire e affermare: Now I Am, ora sono. Questo metodo si rivolge alle quattro componenti del sé:

- **mentale, che guida pensiero e azione;**
- **fisico, naturale ed empirico;**
- **spirituale, che unisce il sé al tutto;**
- **emotivo, che utilizza l'espressività per far rilasciare l'energia tenuta bloccata.**

Tutto ciò si ottiene attraverso un'intensa azione muscolare che coinvolge innumerevoli movimenti e stili che implicano un diverso utilizzo di energia. È una danza liberatoria dove sull'aspetto tecnico del movimento prevale il suo fluire e l'energia che si crea. Il lavoro muscolare, di tipo multidinamico e multidirezionale, è ottenuto da movimenti che agiscono a favore e contro la gravità e vengono percepiti dal corpo come una sensazione derivata da estensioni, flessioni, adduzioni, abduzioni, rotazioni e circonduzioni. Un lavoro completo che favorisce il rafforzamento muscolare unito a flessibilità, equilibrio, mobilità, stabilità, agilità, forza (definite le "5 Sensazioni"), coordinazione e postura, ideale come proposta originale per un centro fitness. Anche perché la tecnica Nia non richiede attrezzature: la lezione è effettuata in una comune sala a corpo libero, pertanto non ci sono particolari investimenti richiesti.

### Una lezione di Nia segue 7 cicli.

Il ciclo iniziale definisce il focus, l'obiettivo della lezione, l'intento. Si tratta di una spiegazione verbale che dura al massimo 5 minuti che dà modo agli studenti di sapere su cosa rivolgere la loro attenzione. Il secondo ciclo è definito "Step In" e rappresenta il punto iniziale, l'entrata consapevole nello spazio e l'attivazione delle sensazioni corporee. La

coreografia è spesso collegata a movimenti presi dal Tai Chi o dalle terapie corporee tra cui elementi del lavoro di Moshe Feldenkrais, della tecnica Alexander e dello Yoga. Il terzo ciclo consiste nel riscaldamento, nella preparazione del cuore, dei polmoni e delle 13 articolazioni principali a una attività più sostenuta. La coreografia di questo ciclo comporta l'utilizzo dei muscoli in modo lento e morbido. Il quarto ciclo porta all'apice

dell'attività cardio-vascolare secondo un'azione intensa che utilizza la varietà dei movimenti, la velocità e l'intensità. Qui si differenzia quella che viene definita Nia Classica da Nia Atletica: in Nia Classica non ci sono salti, mentre Nia Atletica può includere lo scendere e il salire da terra e si possono trovare salti. La coreografia di questa fase include elementi di arti marziali come i calci, i punches e i passi più veloci di danza.

La quinta fase è relativa al defaticamento, per preparare al movimento a terra. Si basa su allungamento, torsione, vibrazione e di solito si svolge in un punto o in cerchio, oppure in modo libero (free dance). La sesta fase è a terra. Approfittando della maggiore elasticità del corpo raggiunta dopo il movimento, questa fase è dedicata all'allungamento e all'apertura delle articolazioni. È il momento del gioco a terra con la

forza di gravità, che di solito viene solo parzialmente guidata, rendendo l'attività libera e organica e dando la possibilità a ciascuno di seguire le proprie necessità di movimento. L'ultima fase è quella della transizione nell'attività individuale, dello scioglimento del gruppo: è definita "Step Out", o meglio uscita consapevole dall'esperienza della classe. È un momento di presa di consapevolezza, dedicata all'ascolto

del proprio corpo e alla preparazione al ritorno alla quotidianità. Nia si rivela un metodo adatto a tutti, per l'utilizzo di movimenti semplici e per la possibilità di trasformare le lezioni in base a esigenze e obiettivi. Si pratica utilizzando musche soft per rilassare e armonizzare corpo, mente e spirito, oppure ritmi tribali per scoprire, attraverso un lavoro cardiovascolare, il piacere di muovere il proprio corpo.