

happinez

MINDSTYLE MAGAZINE

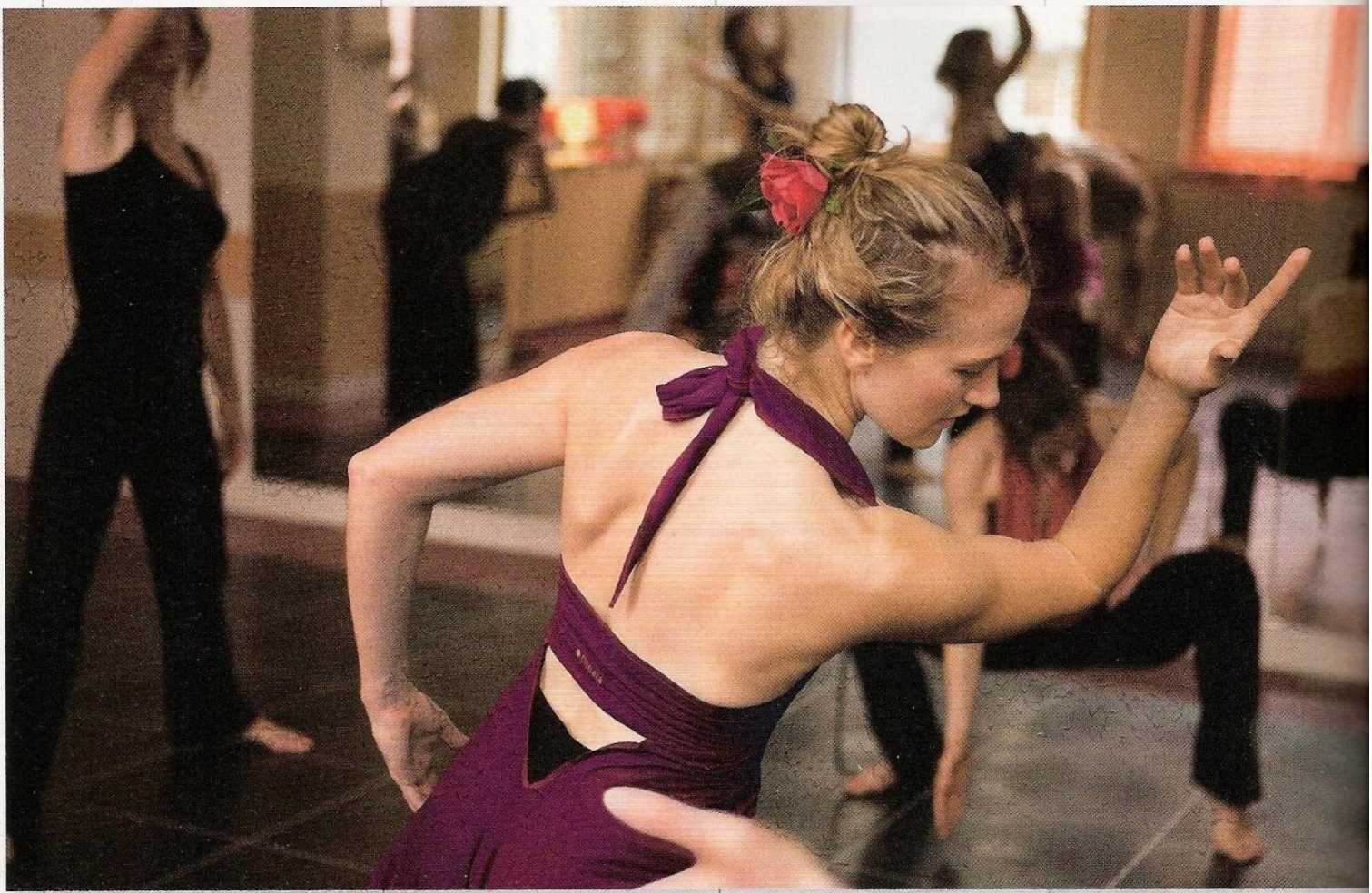


leef!

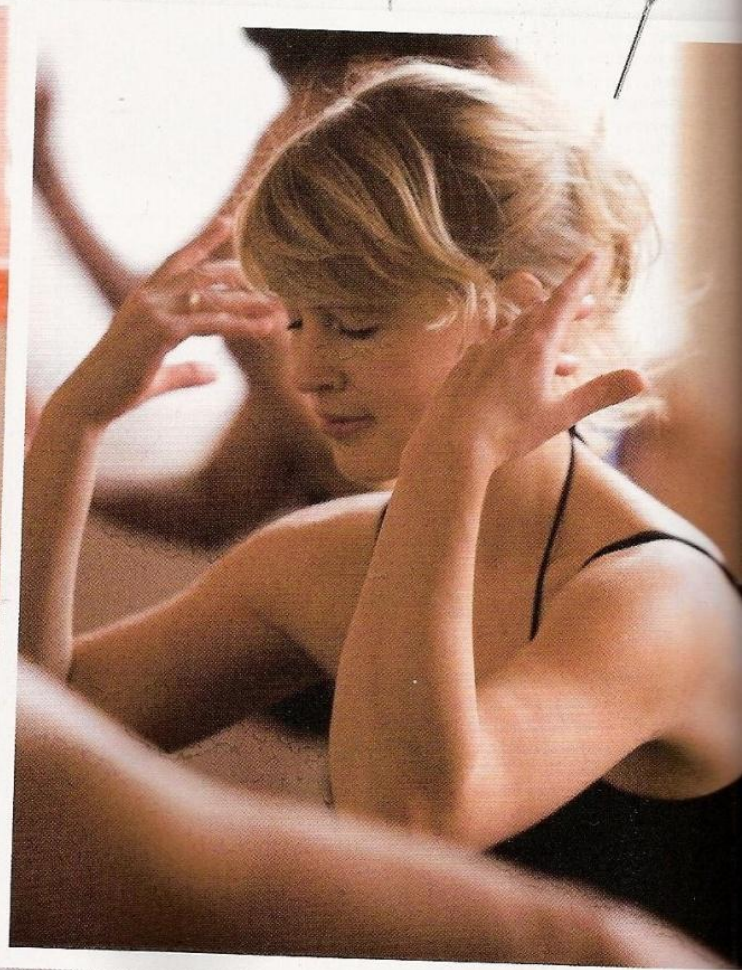
Hoe leef je speelser en lichter?

Leer je ziel kennen in 28 dagen - Wellness in de wijngaard
Kabbala-reis van Geert Kimpen - Spirituele workout
Tarottuin in Italië - Vriendelijkheid als levenshouding

GELOOF, HOOP EN LIEFDE VOLGENS DANIËL LOHUES, STINE JENSEN EN BERNLEF
NIEUWS OVER FILMS - BOEKEN - CD'S - GEZONDHEID - WIJSHEID - WORKSHOPS EN LEZINGEN



'Nia gaat niet om de competitie, maar om jezelf volledig tot expressie te brengen.
Dat is het uitgangspunt.'



Spirituele workout

'Ik beweeg niet, ik word bewogen!', ervaart Kris Touber tijdens een les Nia.

Deze vrolijke bewegingsleer, waarin oosterse en westerse dansen, krijgskunsten en helende technieken samenkomen, maakt body, mind én spirit soepel.

De les wordt geopend met een krachtig 'Now I am!' van docent Jade Hulscher. Dit is de Nia-yell, en Nia staat voor Neuromuscular Integrative Action. Het uitgangspunt van deze bewegingsvorm is dat je door met aandacht te bewegen, vastgeroeste patronen in je hoofd en lichaam kunt doorbreken. Ik kom er al snel achter dat het Nia-jargon is vergeven van de Amerikaanse termen en affirmaties, maar niemand schijnt zich hieraan te ergeren - integendeel. Want het werkt. Het maakt ons 'Relaxed, Alert and Waiting', wat wordt afgekort als RAW. Jade vormt met haar handen een driehoek en

strekt haar armen krachtig voor zich uit. Ze houdt de driehoek scherp in haar vizier en kijkt vastberaden tussen haar handen door in de spiegel. Dan zet ze de intentie voor deze les neer: 'Today we follow the body's way.' We beginnen met de voeten. We draaien, strekken, flexen en krullen onze tenen. Ik merk dat, door op blote voeten te dansen, de energiepunten onder je voeten worden gestimuleerd. Zo ontstaat een goede doorstroming van energie in het hele lichaam. Vanuit een stevig gegrond fundament bouwen we ons lichaam op. Zoals de wortels van een boom voeding uit de grond halen, zo laten wij de *chi*, de levensenergie via onze voetzolen binnenstromen. Vervolgens brengen we onze handen sierlijk in beweging en ervaren we hoe de vingers als voelsprietten de omgeving aftasten. Jade blijkt een getalenteerd docent die de twaalf vrouwen in de les op speelse en theatrale wijze om haar vinger windt.

Volledige expressie

De oefeningen zijn zeer energetisch. Ik volg de impulsen die mijn lichaam me geeft - ik beweeg niet, ik word bewogen. Volgens Jade is dat precies waar het om gaat. In Nia volg je de wetenschap van het lichaam, The Body's Way, waarbij je lijf zijn eigen weg onthult. Door een geavanceerd neurologisch netwerk koppelen je hersenen voortdurend positieve of negatieve informatie terug naar je lichaam. Als een beweging goed voelt, ga je door. Doet het pijn, dan stop je. Zo simpel is het. Omdat niet elk lichaam hetzelfde is, leer je bij Nia op een objectieve manier kijken naar je beperkingen. Het gaat niet om competitie, maar om jezelf volledig tot expressie te brengen. Dat is het uitgangspunt. Van daaruit groei je naar jouw optimale bewegingsmogelijkheden. De les wordt vanuit een heldere structuur opgebouwd volgens de negen bewegingskunsten die de basis van Nia vormen. De *martial arts* tai chi, tae- >

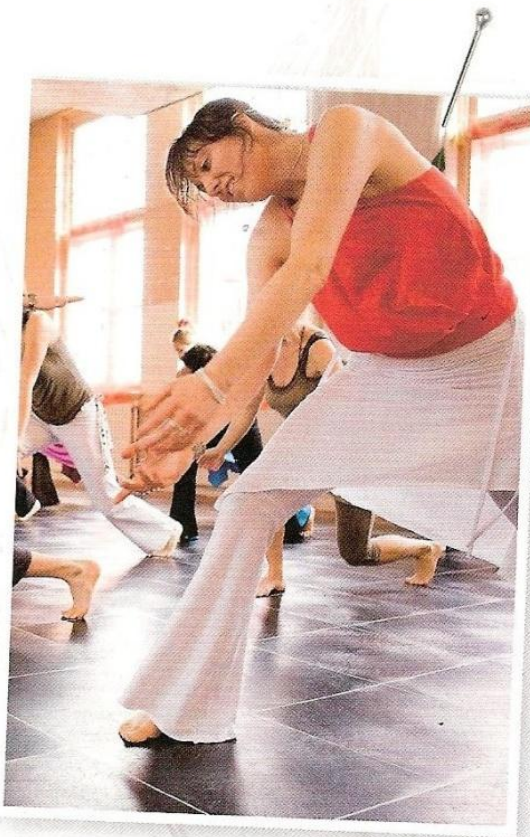


Jade Hulscher geeft les bij Studio MyFa in Den Haag. In de herfstvakantie van 2010 organiseert zij hier een White-Belt Course met trainer Ann Christiansen. Mocht je interesse hebben in een les of een opleiding tot docent, kijk dan op www.nijade.com

> kwondo en aikido geven ons precisie en kracht. Jazzdans, moderne dans en Duncan dance verhogen het *feelgood*-gevoel. De *healing arts* Feldenkrais, Alexandertechniek en yoga verbeteren balans en houding. Ik ervaar de veelzijdigheid van de les wanneer de verschillende dynamieken met elkaar worden afgewisseld. De muziek bekrachtigt elk onderdeel met een eigen ritme en geluid. De staccato bewegingen van de taekwondo geven me daadkracht en focus, maar worden net zo gemakkelijk afgewisseld met de dramatische expressie uit de moderne dans. Het jazzonderdeel is sexy en uitbundig, terwijl de tai chi ons juist rust geeft en tot inkeer brengt. Het voelt alsof ik voortdurend in en uit verschillende rollen stap, als een spel.

Als één geheel

Gelukkig is de choreografie makkelijk te volgen. Daardoor zit je niet steeds in je hoofd en ontstaat er ruimte om je eigen expressie in de dans te leggen. Dit geeft veel plezier: in de les wordt flink gelachen. Dit speelse element komt ook terug in het gebruik van visualisaties en beeldende taal. In het begin voelt dat wat kinderlijk aan, maar al snel ervaar ik de waarde hiervan. We worden bijvoorbeeld uitgenodigd om als bijen in een korf door elkaar heen te bewegen, wat gepaard gaat met een vrolijk gezoem. Het verbaast me dat niemand tegen een ander aanbotst, want de vaart zit er behoorlijk in. Er ontstaat een cadans waardoor de hele groep als één geheel lijkt te bewegen. Even vergeet ik mezelf en ben ik in harmonie met wat er om me heen gebeurt. Uiteindelijk gaat de les over in een cool-down van tai chi-achtige bewegingen. We stellen ons voor dat we met onze voeten diep in de bodem van de oceaan geworteld staan. Net als zeewier laten we onze armen meebewegen op de stroming van het water, terwijl de wortels steeds dieper de grond in reiken. We eindigen met rustige yogaoefeningen op de vloer, waarbij we ons op de uitademing steeds verder in de grond laten zakken. Als afsluiting wrijven we onze han-



den tegen elkaar tot ze lekker warm zijn en brengen we ze naar het hart, waarbij we de chi volledig in ons opnemen. Dan zit het uur erop en vraagt Jade ons om met een grote, bewuste pas uit de les te stappen. Al mijn lichaamscellen zijn wakker en levendig en ik voel me als herboren. In Nia-terminologie heet dat *'Movement as Medicine'*.

Levende meditatie

Na de les vraag ik Jade naar de uitwerking van Nia op haar eigen leven. Voor haar geldt dat Nia pas echt begint wanneer ze het grote podium van het leven betreedt. De uitdaging zit hem in de dans van het leven zelf, waarbij je je aandacht en bewustzijn richt op de kleine dagelijkse bewegingen, van traplopen tot tandenpoetsen. "In plaats van te worden geleefd vanuit de automatische piloot, breng ik een bewuste intentie in elke handeling." Jade noemt dit levende meditatie: gedurende je dagelijkse activiteiten ervaar je momenten van stilte. Daarmee breng je orde en harmonie in de kakofonie om je heen. Sta je te wachten voor het stoplicht, stop dan even met denken en handelen en word je bewust van wat zich op dat moment aandient. Levenskunst ontstaat wanneer je de wereld als een inspirerend kunstwerk ziet. Na de les merk ik dat ik lekker in m'n vel zit. De rest van de dag lijkt alles vanzelf te gaan, en ook de volgende dag voel ik me energiek, licht en vrolijk. Ik kan niet wachten tot de volgende les. 🌸

TEKST KRIS TOUBER FOTOGRAFIE PAUL DE GRAAFF

Wat is Nia?

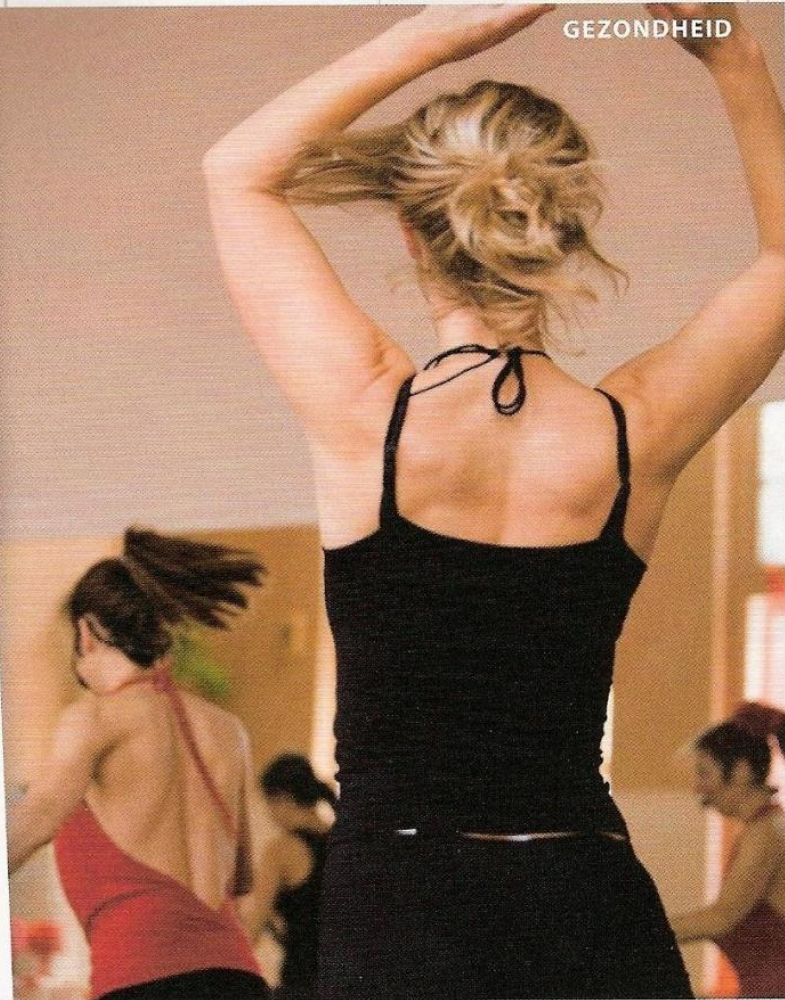
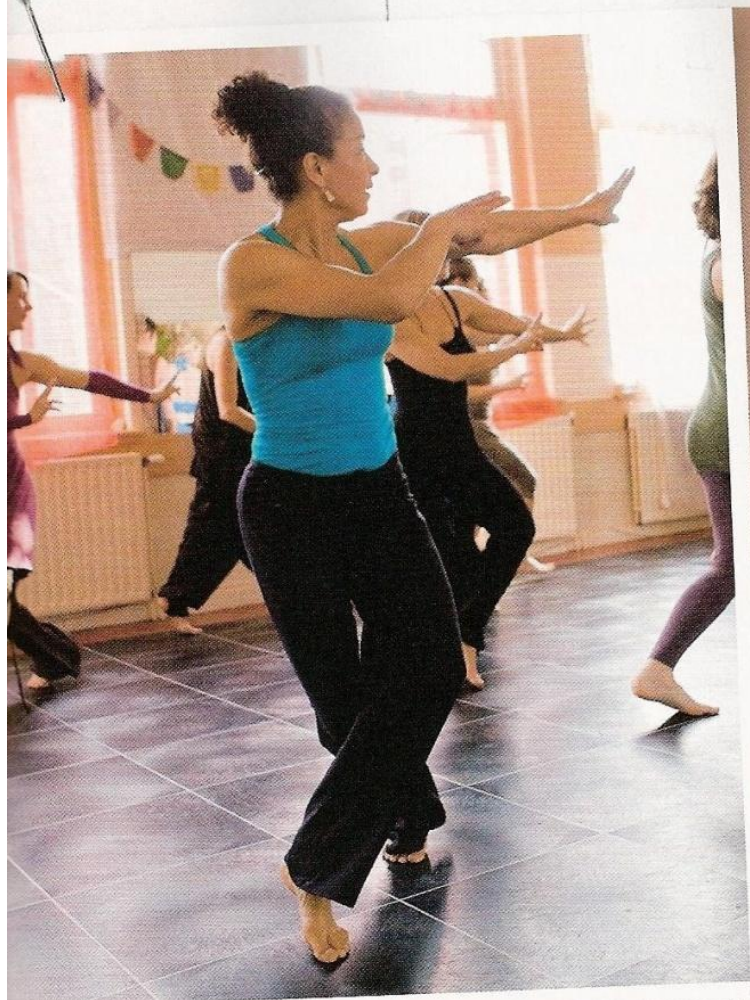
Nia (Neuromuscular Integrative Action) werd ontwikkeld door de Californische fitness instructeurs Debbie en Carlos Rosas. Dit echtpaar zette vraagtekens bij de klassieke fitnessbeoefening, omdat de toen gangbare mentaliteit van *'no pain, no gain'* veel blessures opleverde. Zij gingen op zoek naar een holistische en veilige manier van bewegen.

Wat doet het voor je?

Als holistische bewegingsleer belooft Nia je te laten genieten van zowel de klassieke voordelen van fitness als de heilzame werking van op lichaam én geest gerichte technieken. Fysiek nemen je uithoudingsvermogen en soepelheid toe, je spieren worden sterker en je kunt gewicht verliezen. De bloedcirculatie verbetert en je immuunsysteem wordt gestimuleerd. Op mentaal gebied vergroot Nia je zelfbewustzijn, het maakt de geest rustig en vermindert stress. Je concentratie- en denkvermogen en creativiteit verbeteren.

Waar?

Een Nia-docent moet een white belt training hebben gevolgd om les te mogen geven. Er zijn vijf verschillende niveaus, van white tot black belt. Door Nia International Headquarters in de Verenigde Staten gecertificeerde docenten vind je op www.nianederland.nl



'Als een beweging goed voelt, ga je door.
Doet het pijn, dan stop je. Zo simpel is het.'

