

SPECIALE GOLF I MIGLIORI GREEN IN ITALIA E NEL MONDO

T 4,50 euro

www.class.it

**Class**  
**+ Filosofia**



Giorgio Faletti, 58 anni, nato ad Asti, è attore, compositore e autore di romanzi gialli di grande successo.

N. 280 - AGOSTO 2009

**EROS**

Seduzione: perché i tacchi a spillo sono sexy e le zeppe no

**VIAGGI**

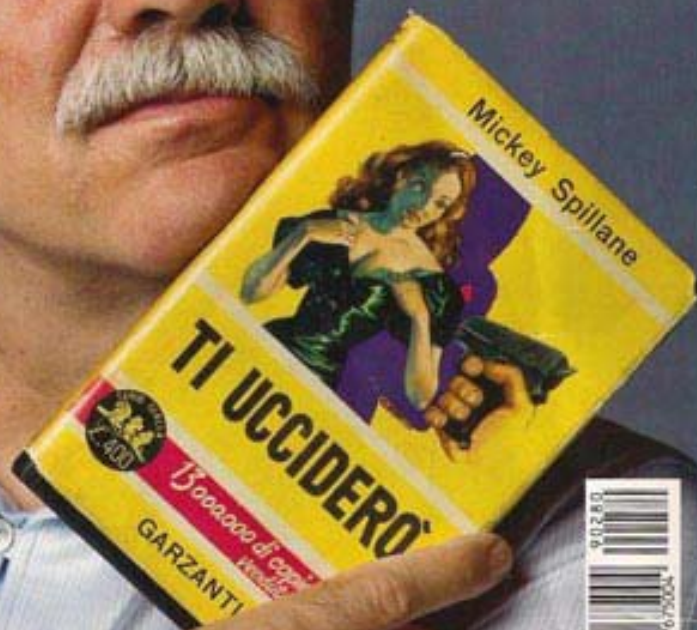
Tariffe aeree a confronto. Come spendere meno e volare meglio

**WELLNESS**

Le tecniche della nuova ginnastica neuromuscolare

**CLASS FILOSOFIA**

Isole. Che cosa rivela la scelta di Ibiza o di Patmos



# FELICITÀ È LEGGERE UN LIBRO

Romanzi, thriller, biografie, classici, graphic novel. Tutti i titoli e gli autori imperdibili dell'estate 2009. Mentre gli esperti spiegano perché i volumi di carta resisteranno all'e-book



ESERCIZI CHE COMBINANO ARTI MARZIALI, DANZA E YOGA. È la Nia, neuromuscolar integrative action, una nuova tecnica messa a punto negli Stati Uniti, che tonifica il fisico e allenta le tensioni grazie a 52 movimenti studiati per regolare la respirazione e il battito cardiaco

# ALLENARE I NEURO MUSCOLI

di CRISTINA LANTONE

**L**a concentrazione del Tai-chi, la spontaneità della danza e la fluidità dello yoga, con la carica energetica delle arti marziali. È la tecnica Nia, l'ultima nuova frontiera della fitness, che direttamente dagli Stati Uniti sta per conquistare anche gli italiani.

«In realtà, la Nia, Neuromuscolar integrative action (azione integrativa neuromuscolare), è nata circa 20 anni fa in America», spiega l'istruttrice Letizia Acci-

nelli, unica cintura nera in Italia. «L'idea è stata di Debbie e Carlos Rosas, rispettivamente istruttrice di aerobica e tennista. L'obiettivo era creare un'aerobica a basso impatto, che non creasse problemi alle articolazioni e riducesse l'elemento di ripetitività e fatica, tipico degli allenamenti molto in voga in quegli anni». Ma, con il tempo, la Non impact aerobic si è sempre più avvicinata alle arti marziali, Tae Kwon Do, Tai-chi e Aikido, da cui

ha preso in prestito movimenti e carica spirituale, trasformandosi nell'attuale Nia. Ora è praticata in 37 paesi, grazie a 2.300 insegnanti, di cui, per il momento, solo otto in Italia. «Il problema è che la formazione si può effettuare esclusivamente all'estero. Io l'ho studiata in Germania, ad Amburgo, dove è molto praticata e diffusa, grazie ai notevoli benefici che apporta a corpo e mente».

Non si tratta, infatti, solo di seguire



## QUANTO TEMPO SERVE PER UN FISICO BESTIALE?

Il vecchio adagio «Se bello vuoi apparire, un po' devi soffrire», sta per tramontare. Non certo grazie alla chirurgia estetica, ma grazie ai risultati di una ricerca della McMaster University dell'Ontario, in Canada, che taglia i tempi della fitness. In base a un esperimento condotto su un gruppo di studenti, gli scienziati avrebbero dimostrato che sei minuti alla settimana di attività fisica intensa, a ritmi particolari, possono dare gli stessi risultati di sei ore di allenamento costante. I sedentari non gioiscano, però, troppo in fretta. Secondo i cardiologi e i medici sportivi, nell'allenamento, c'è sempre un limite di intensità allo sforzo oltre il quale è persino dannoso andare.

Ma qual è, allora, l'unità di misura ideale per ottenere una buona forma fisica? Quanto ci si deve allenare per un risultato discreto? La risposta viene dall'Organizzazione mondiale della sanità che raccomanda un'attività fisica di intensità moderata di almeno 20 minuti per quattro/cinque volte alla settimana (oppure un'attività sportiva praticata almeno per tre volte alla settimana).

Mentre per mantenere in efficienza cuore e vasi sanguigni basta addirittura solo una passeggiata al giorno di 30 minuti. Un cambiamento minimo dello stile di vita che ha, però, il potere di ridurre il rischio di infarto. Camminare aiuta, in più, anche a ridurre il rischio di sovrappeso, di obesità e di malattie cardiovascolari, terza causa di morte al mondo, oltre che di alcune forme di tumore. Mentre l'abitudine alla passeggiata nei bambini e nei giovani aiuta a prevenire comportamenti dannosi come l'uso di tabacco, alcol e droghe.



La possibilità di adattare il movimento alle esigenze individuali, alla propria condizione fisica generale, la rende molto versatile

una coreografia a tempo di musica, come avviene con lo step e neppure di dare calci e pugni a un pugno come nell'aerokombat, ma di un insieme di tecniche che aiutano a eliminare le tensioni muscolari, allenando cuore e muscoli. «Prima di tutto si tolgono le scarpe, in modo che tutte le terminazioni nervose dei piedi comunicano attenzione e aiutino a raggiungere una maggiore consapevolezza corporea», spiega l'istruttrice.

La lezione segue, poi, un formato preciso di sette cicli: inizia molto lentamente fino all'apice cardiovascolare, per poi concludersi con una parte finale a terra, liberatoria, di allungamento, in cui ognuno può seguire il proprio ritmo e la propria libertà di espressione. Ed è proprio questo il punto di forza della Nia, che stravolge il tradizionale assunto che sia necessario soffrire per essere in forma, predicando che, anzi, bisogna ritrovare il pia-

cere di muoversi, di ascoltarsi e di conoscersi. «Durante la lezione, ogni movimento viene mostrato in tre diverse intensità e ciascuno sceglie, a seconda del momento e delle proprie possibilità fisiche, come effettuarlo, in assoluta libertà». Naturalmente sempre rispettando la pulizia e la correttezza della coreografia che è stata studiata nel rispetto delle articolazioni, soprattutto del ginocchio (le più compromesse durante le attività fitness).

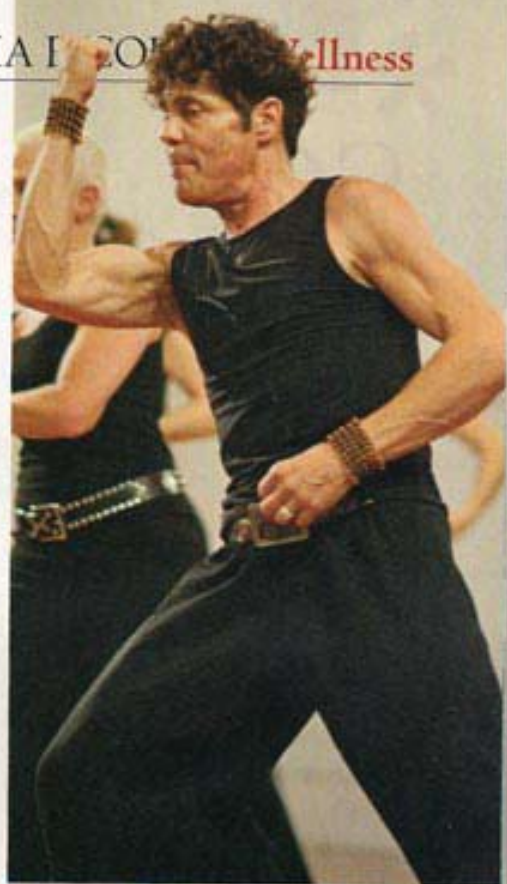
Complessivamente, l'allenamento si basa su 52 movimenti base che traggono ispirazione dalla danza, dallo yoga e dalle terapie corporee orientali. Ma le combinazioni sono infinite e sempre diverse. «Eliminando la ripetitività tipica delle attività fitness tradizionali, resta comunque un lavoro cardiovascolare intenso, che rafforza e, contemporaneamente, scioglie il muscolo», spiega Letizia Accinelli. Il risultato? Un

*In alto, la fase dell'allungamento, detta anche gioco a terra. Si tratta della parte finale della lezione, in cui il ritmo rallenta, ci si rilassa e si distendono i muscoli utilizzati.*


**PAROLA CHIAVE  
TERAPIA CORPOREA**

Spesso alla base di un problema, anche fisico, c'è un modo sbagliato di vivere e pensare il corpo: non va quindi modificato il corpo stesso, ma l'atteggiamento, i pensieri sulla propria forma fisica. Si possono utilizzare, per questo scopo, tecniche verbali che si focalizzano sulle origini dell'immagine corporea o tecniche non verbali che prevedono esercizi di rilassamento e di respirazione, con l'ausilio di esercizi di espressione corporea.

La lezione segue un formato preciso di sette cicli. Comincia lentamente fino all'apice cardiovascolare, per poi concludersi con una parte finale a terra, liberatoria



corpo forte e tonico, con una flessibilità superiore rispetto a chi pratica aerobica e, persino, a chi preferisce il power yoga. In più, non solo non presenta controindicazioni, ma è addirittura consigliata per chi soffre di patologie alla schiena e alle articolazioni. «La possibilità di adattare il movimento alle esigenze individuali, alla propria condizione fisica generale, rende la Nia molto duttile e versatile. Tanto che in America e Germania viene addirittura usata in fisioterapia e riabilitazione, non solo per chi ha sofferto di patologie fisiche, ma anche per chi presenta problemi psichici».

Ogni gesto parte dall'osservazione della struttura del corpo e della sua funzionalità, seguendo quella che viene chiamata the body's way. Un lavoro che non coinvolge solo il fisico, ma anche la sfera emotiva, portando a un incremento di flessibilità, mobilità, agilità, equi-

brio e a una diversa percezione del proprio corpo. Merito anche della musica, filo conduttore delle lezioni, capace di dirigere l'atmosfera, sottolineando le variazioni del ritmo, dai più drammatici e intensi suoni tribali fino alle note più rilassanti della fase finale.

La grande versatilità della Nia e la possibilità di personalizzare i movimenti rendono le lezioni adatte a tutti, agli atleti che vogliono perfezionare agilità e fluidità, come ai principianti e, persino, a chi si è sempre accostato, con difficoltà, alla danza o alle discipline di espressione corporea. Chi vuole provare, per ora, dovrà fare riferimento a cinque città: Rimini, [www.niarimini.it](http://www.niarimini.it); Roma, [www.nia-roma.com](http://www.nia-roma.com); Trieste, [www.omnionaction.it](http://www.omnionaction.it); Firenze, [www.niavari.it](http://www.niavari.it) e Gorizia. Ma c'è da scommetterci, in poco tempo, la Nia diventerà l'aerobica degli anni 2000.

*In alto, un momento della lezione di Nia.*

*In basso, Letizia Accinelli, unica cintura nera in Italia in questa disciplina e insegnante di Nia, a Rimini.*

