



a cura di Elena Buonanno

È una delle ultime tendenze in fatto di fitness e viene dall'America. Parliamo del Nia, disciplina che unisce "tradizioni" diverse, dall'aerobica alle arti marziali fino alla danza e allo Yoga, sapientemente unite in un mix intrigante che "libera" corpo e mente. Come ci spiega Letizia Accinelli, istruttrice e formatrice di Nia.

Possiamo definire il Nia una disciplina "fusion"?

Absolutamente sì. I due fondatori del Nia hanno estrapolato un'essenza da ogni disciplina studiata e praticata a lungo: dal Tai Chi la precisione e la fluidità del movimento, dal Tae Kwon Do la precisione e l'esplosività, dall'Aikido il movimento armonico, dalla danza jazz il divertimento e l'uso di movimenti di parti del corpo isolatamente, dalla danza di Isadora Duncan lo spirito autentico e senza finzioni. Dallo Yoga infine l'allineamento, mentre dalla tecnica di Alexander il movimento verso l'alto e dal Feldenkrais il movimento consapevole.

Su quali principi si basa?

Nia è una disciplina estremamente adattabile che si basa su un principio e su una filosofia molto semplice: la gioia del movimento e l'amore per il proprio corpo e per la propria vita. È una disciplina ma anche una filosofia di vita. La pratica infatti non si limita alla lezione ma continua nella vita quotidiana, abituando i partecipanti a diventare "scienziati delle sensazioni". Collegarsi alle sensazioni piacevoli del corpo cambia il modo di affrontare la vita e contribuisce a mantenere un corpo sano e dinamico ma allo stesso tempo rilassato. Uno dei motti è: "attraverso il movimento troviamo la salute". Nia, infatti, parte da uno studio del corpo umano e della sua funzionalità: seguendo il disegno dell'architettura di ogni articolazione e delle possibilità di movimento sono stati creati i 52 movimenti base di Nia che mantengono attiva la funzionalità di ogni articolazione e vengono utilizzati per la creazione di semplici coreografie. Oltre al disegno ideale del corpo, "The body's way", Nia tiene conto del fatto che ognuno ha un suo corpo, diverso per età e condizioni fisiche, con una sua architettura specifica e una varietà di movimento che viene rispettata e "protetta" ma anche stimolata a modificarsi laddove non sia abbastanza funzionale.

Il movimento della salute



Le origini

Nia è nata nel 1983 negli Stati Uniti. I fondatori Debbie e Carlo Rosas, lei famosa insegnante di aerobica e lui giocatore professionista di tennis, hanno cominciato allora a occuparsi di migliorare la funzionalità dell'allenamento aerobico pensando a un tipo di aerobica a basso impatto che evitasse i tanti infortuni alle articolazioni e che permettesse un allenamento più completo. Si sono così avvicinati alle arti marziali, al Tai Chi, all'Aikido e al Tae Kwon Do e sono rimasti affascinati dalla filosofia di base di queste discipline. Poi hanno cominciato a integrare anche la danza, in particolar modo la danza moderna, la danza Jazz e la danza di Isadora Duncan, una danza spontanea, che viene dal cuore, libera e infine hanno sperimentato le discipline "terapeutiche": lo Yoga, il Feldenkrais e la tecnica di Alexander.

Quali benefici apporta?

Prima di tutto fisici: maggiore mobilità, flessibilità, stabilità, forza, equilibrio, agilità. In Nia vengono sempre proposti tre livelli di intensità, personali, e tre piani di movimento. E poi psicologici: aumenta la gioia di muovere il proprio corpo e quindi l'autostima, allevia problemi e blocchi emotivi, depressione, stress, ansia. Inoltre crea un senso di solidarietà, di unione tra i partecipanti che condividono momenti di gioia.