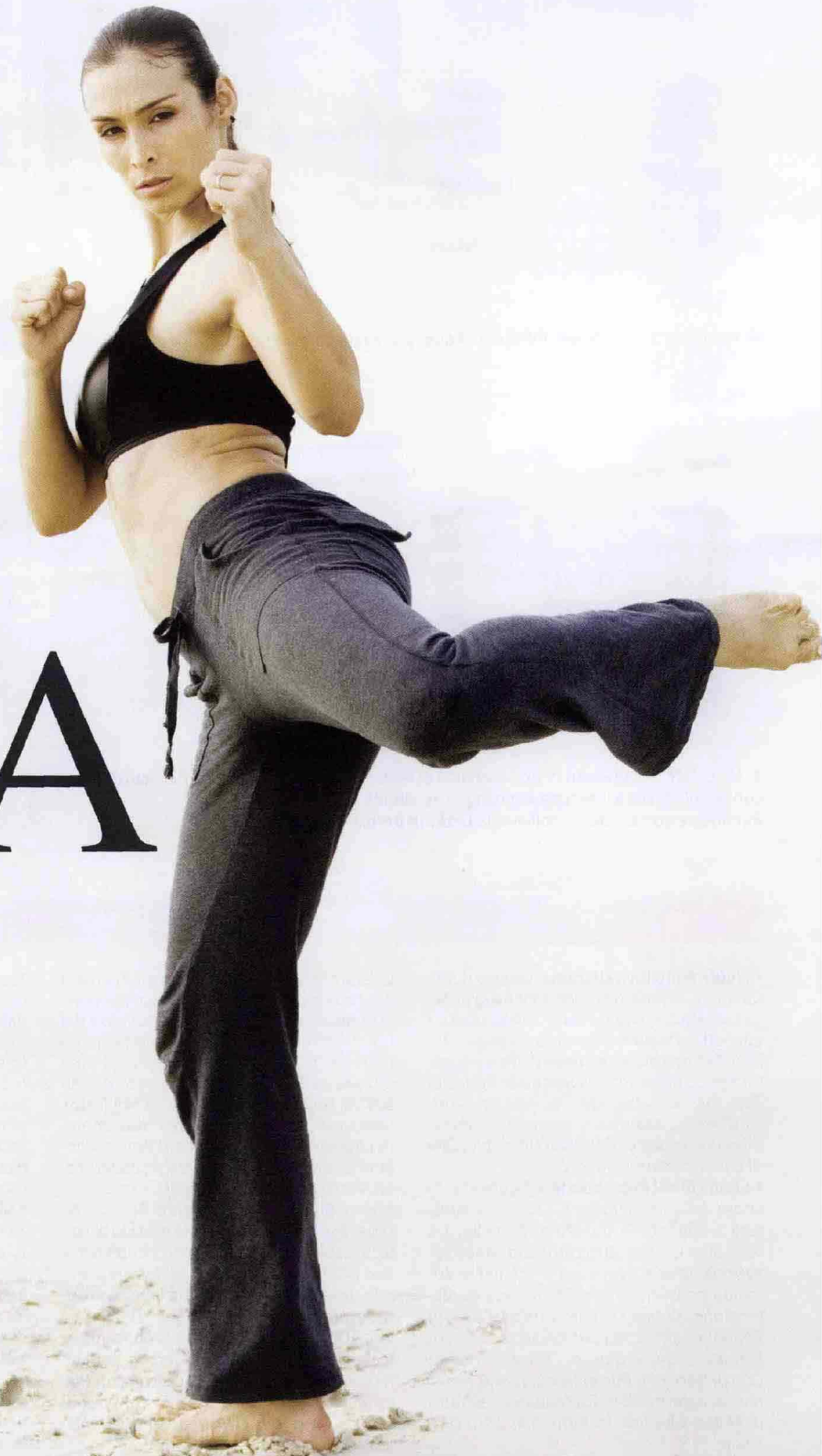


# fitness

DI CRISTIANA ZAMA

# NIA



ESTHETITALY 76 FITNESS

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

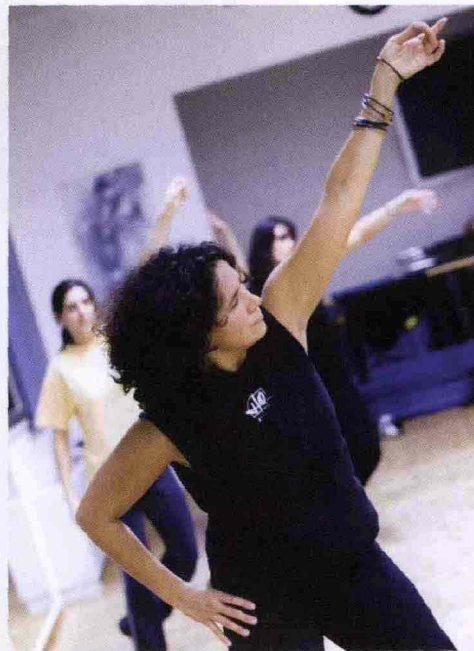
L'avvicinamento del mondo occidentale, legato al corpo e al fare, con il mondo orientale, legato a mente, spirito e pensiero, torna ricorrente nelle **NUOVE discipline che stanno prendendo piede** non solo nel nostro paese.

Un successo che fonda le sue radici nella soddisfazione di un bisogno che, oltre alla cura della forma fisica, **mira a ritrovare la giusta armonia**, spezzata dai ritmi frenetici della società odierna, in una dimensione più a misura d'uomo.

**S**ull'onda di questa tendenza arriva, ancora una volta dagli Stati Uniti, un metodo che sta oggi diffondendosi anche in Italia, nato da un approccio olistico verso il benessere, che unisce 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, di quella 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, adattalo per sentirti meglio. La maggior esponente di questa disciplina in Italia è **Letizia Accinelli**, insegnante bolognese cintura nera di Nia che, dopo anni di formazione in Germania e negli Stati Uniti, si è trasferita a Rimini dove diffonde con entusiasmo la tecnica.

### Ci racconti il suo incontro con questa tecnica...

Dieci anni fa, convinta da amici, andai a una lezione di Nia in una grande palestra di Amburgo, dove vivevo e insegnavo italiano in scuole bilingue. L'insegnante, Ann Christiansen, si muoveva in una maniera che, pur essendo nuova per me, era in qualche modo familiare. I gesti nei quali venivamo condotti erano perfettamente adattati alla musica: a ogni cambiamento del suono corrispondeva una modificazione (a volte minima) del movimento, che creava una sorta di magia. Dopo la lezione ho parlato un po' con Ann che mi ha raccontato di essere stata campionessa olimpionica di nuoto. Quello che avevo trovato familiare era proprio la fluidità e la leggerezza delle mosse, sensazione che fino a quel momento avevo provato solo in acqua. La prima lezione mi aveva toccato profondamente, sia per il tipo di movimento sia per il grande spazio concessomi per sentire non solo il mio corpo ma



anche le mie emozioni. Stavo uscendo da un periodo molto difficile della mia vita, corpo e anima erano "anestetizzati" nonostante il lavoro che stavo già facendo su me stessa seguendo un maestro indiano Lakota: era un impegno duro, triste e spesso frustrante, che mi faceva avanzare di piccoli passi per poi tornare indietro. Nia invece era il contrario, **in una sola lezione mi aveva fatto ritrovare sensazioni lontane... la gioia tra le altre!** Da allora non ho più perso una lezione di Ann Christiansen e poco dopo ho deciso di iniziare il mio personale percorso, prima per me stessa e poi per diventare insegnante.

il lavoro muscolare è ottenuto da movimenti che agiscono  
a favore e contro la gravità

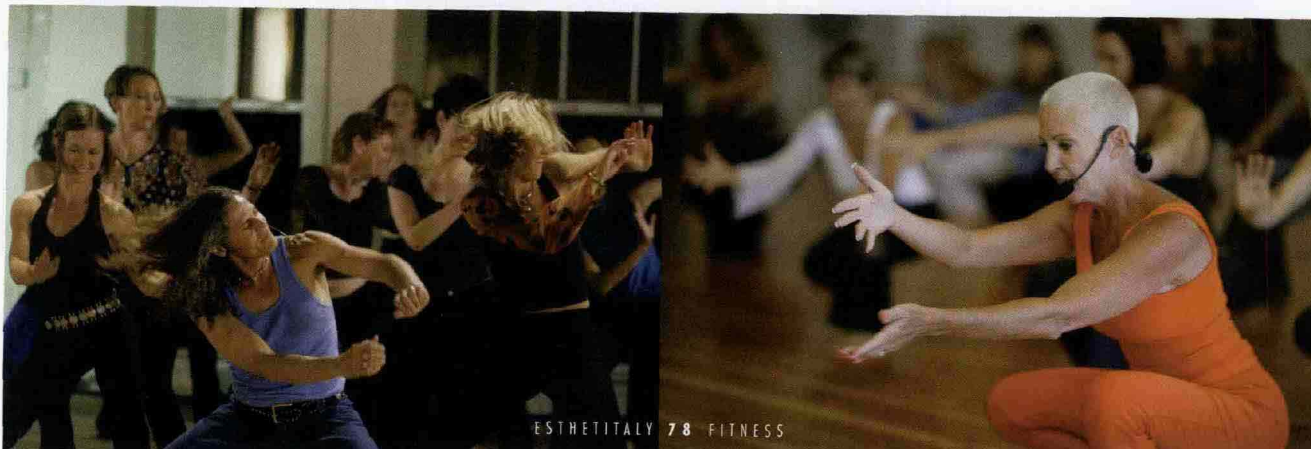


### Ma cos'è quindi la tecnica Nia?

Nia è un allenamento fondato su 52 movimenti base che produce come effetto la gioia del moto, durante la pratica vera e propria e nella vita quotidiana. 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) ed emotivo (che utilizza l'espressività per fare rilasciare l'energia 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 in cui sull'aspetto tecnico del movimento prevale il 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 sono percepiti dal corpo come una sensazione derivata da estensioni, flessioni, adduzioni, abduzioni, rotazioni e circonduzioni. Un'attività completa che favorisce il rafforzamento muscolare unito a flessibilità, equilibrio, mobilità, stabilità, agilità e forza (definite le cinque sensazioni), coordinazione e postura.

### Come e dove è nata questa disciplina?

L'idea prese forma da Carlos e Debbie Rosas, professionisti del fitness, nel 1983, periodo in cui negli Stati Uniti il benessere dinamico e consapevole contribuì a colmare il divario tra fitness e wellness, espandendo così il mercato tradizionale verso i settori della salute e del benessere. Debbie Lynn Bender, nata con gravi problemi di apprendimento, tra cui dislessia e pronuncia blesa, ha sempre cercato modalità diverse che l'aiutassero a leggere e a parlare. Ciò la portò a scoprire al college, grazie a studi artistici, che il suo apprendimento era più cinestetico che mentale, **iniziò quindi a usare il movimento come forma di espressione e cura.** Insieme a Carlos Rosas, ex tennista professionista, **avviò la ricerca che li ha condotti alla creazione della tecnica Nia.** Avendo insegnato per anni programmi di fitness tradizionali, i Rosas erano consapevoli dell'importanza di formulare un allenamento (allenante) per il cuore e il corpo; per questo la tecnica ha un elevato livello aerobico, eliminando però movimenti ripetitivi e noiosi e soprattutto le possibili lesioni muscolari associate all'esercizio aerobico ad alto impatto.



ESTHETITALY 78 FITNESS

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

### La sua cintura nera equivale a quella delle arti marziali?

L'allenamento Nia si sviluppa attraverso differenti livelli che hanno preso spunto proprio dalle arti marziali: nel primo livello, quello della *cintura bianca*, si apprendono i principi base della tecnica che partono dalla consapevolezza del legame corpo-mente; con la *cintura blu* si enfatizzano l'apprendimento della comunicazione interpersonale e la conoscenza delle capacità interiori; nel terzo livello, quello della *cintura marrone*, si focalizza sull'energia quale fulcro dei movimenti Nia per trasmetterla nelle abitudini di vita; con la *cintura nera si fa leva sui livelli multidimensionali dell'unione corpo-mente per stimolare la creatività* e le infinite modalità con cui si possono trasformare e armonizzare corpo, mente e anima. Un anno fa è stata introdotta anche la *cintura*

*verde*, che si ottiene per approfondire la tecnica, i principi della *cintura bianca* e dell'insegnamento in generale.

### Come si svolge generalmente una lezione di Nia?

Una lezione segue sette cicli. Quello iniziale definisce il focus, l'obiettivo o l'intento della lezione; si tratta di una spiegazione verbale che dura al massimo cinque minuti e 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. ▶

lo "step in" rappresenta l'entrata consapevole nello spazio e l'attivazione delle sensazioni corporee



### benefici apportati...

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

Il terzo ciclo consiste nel riscaldamento, nella preparazione del cuore, dei polmoni e delle tredici articolazioni principali a un'attività più sostenuta; **la coreografia comporta un uso lento e morbido dei muscoli.**

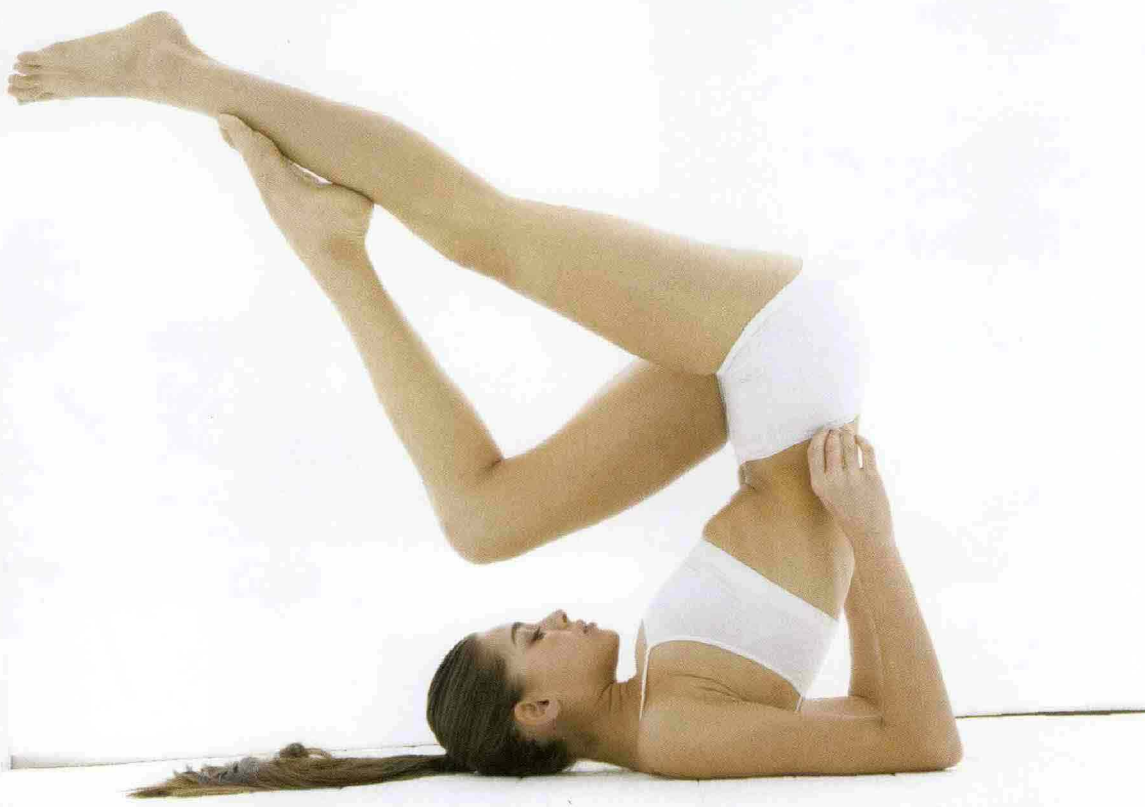
Il quarto ciclo conduce all'apice dell'attività cardio-vascolare secondo un'azione energica che utilizza la varietà, la velocità e l'intensità dei movimenti; in questa fase si differenzia la Nia Classica da quella Atletica: nella prima non si salta, mentre la seconda può includere lo scendere e il salire da terra e si possono trovare salti. La coreografia di questa fase include elementi di arti marziali come i calci, i punch e i passi più veloci di

danza. La quinta fase è relativa al defaticamento per prepararsi al movimento a terra; si basa su allungamento, torsione e vibrazione, di solito si svolge in un punto o in cerchio oppure in modo libero (free dance). La sesta fase è a terra, approfittando della malleabilità del corpo raggiunta dopo il movimento, è dedicata all'allungamento e all'apertura delle articolazioni; è il momento del gioco a terra con la forza di gravità che di solito è solo parzialmente guidato, 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 nel-

l'attività individuale, dello scioglimento del gruppo; è chiamata "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 trasformarlo a seconda di esigenze e obiettivi.

Con musiche soft per rilassare e armonizzare corpo, mente e spirito, oppure ritmi tribali per scoprire attraverso un lavoro cardio-vascolare il piacere di muovere il proprio corpo.



la sesta fase è a terra: dedicata ad allungamento e apertura delle articolazioni

## DOVE...

In Italia la tecnica sta diffondendosi lentamente, la formazione di istruttori attualmente può infatti effettuarsi solo all'estero, ma con entusiasmo, caratteristica che accomuna gli insegnanti di Nia.

- A Rimini è possibile studiare con Letizia Accinelli, unica cintura nera italiana ([www.niarimini.it](http://www.niarimini.it)).
- A Roma ci sono due insegnanti: Laetitia Mazza ed Emanuela Masini, già cintura bianca, hanno conseguito anche quella verde ([www.nia-roma.com](http://www.nia-roma.com)).
- A Trieste opera Giorgio Rivari, cintura blu ([www.omniaction.it](http://www.omniaction.it)).
- A Firenze insegna Laura Vari, cintura bianca ([www.niavari.it](http://www.niavari.it)).

## PER SAPERNE DI PIÙ

- Informazioni su tecnica, corsi e insegnanti sono disponibili sul sito [www.nianow.com](http://www.nianow.com)

- Tramite Internet è possibile inoltre acquistare l'unico libro scritto da **Debbie e Carlos Rosas**, *The Nia Technique Book*, e i video con esercizi a vari livelli di difficoltà, utili per visionare la tecnica o per fare attività a casa ([www.amazon.com](http://www.amazon.com)).

- **Red** edizioni ha appena pubblicato *Nia Unplugged*, il primo DVD con traduzione in italiano a cura di Letizia Accinelli.

