

**Interview mit  
Ann Christiansen (41),  
Nia-Ausbilderin aus  
Hamburg,  
über die Freude an der  
Bewegung und das  
Geheimnis des Erfolges  
von Nia.**



### **Erklären Sie uns doch bitte: Was ist Nia eigentlich genau?**

Nia ist pure Freude an der Bewegung. Es ist aber auch ein fundiertes Fitness-, Bewegungs- und Wellness-Programm, das zwar auf einer alten Philosophie beruht, aber die Bedürfnisse der Frauen und Männer von Heute anspricht.

### **Und für wen ist Nia geeignet?**

Nia kann jeder praktizieren, der Freude an Bewegung oder Tanz und Musik hat. Jeder, der bereit ist, sich auf etwas Neues einzulassen und sich gerne in einer Gruppe bewegt.

### **In Nia sind Elemente aus dem Kampfsport, Tanz und Entspannungstechniken zu finden. Wie passt das zusammen?**

Nia hat nicht einfach Sportarten und Wellnessprogramme wie Kampfsport, Yoga und Tanz beliebig zusammengewürfelt – es ist ein ausgeklügeltes Bewegungs- und Heilungskonzept, das Hand und Fuß hat. Alle Bewegungsformen, die in Nia eingeflossen sind, zum Beispiel Elemente aus Yoga, Tai Chi, Tae Kwon Do oder Jazz Dance, haben eine bestimmte Wirkung auf unser Nervensystem, unsere Koordination, Gefühle und Gedanken. Wenn das alles mit Musik, Choreografie und freiem Tanz zusammenkommt, ergibt das ein ganz eigenständiges Gefühl von "es fließt" oder "ich kann" oder "hier bin ich ganz bei mir". Erklären kann ich es nicht, ich empfehle, es selbst zu erleben! Der Mix an Bewegungen, der bei Nia zusammenkommt, macht jedem Teilnehmer deutlich, welches eigene Potential er oder sie besitzt: Ein Bewusstsein für die eigenen Empfindungen, die Erkenntnis, dass meine eigenen Bewegungen mir gut tun. Beispielsweise spüre ich über die Kampfsportelemente dann meinen Körper intensiver, oder durch freien Tanz entdecke ich die Freude an der Bewegung. Insgesamt taut der Körper auf, er wird wieder wach und fit.

### **Was ist Ihre Erklärung für den großen Erfolg von Nia in Hamburg?**

Zunächst war es sicher das Glück, dass ich große Fitness-Studios wie die Kaifu-Lodge in Hamburg für Nia begeistern konnte, und dass die Erfinder von Nia, Debbie und Carlos Rosas aus Portland (USA), häufiger in Hamburg Workshops gegeben haben. Dann ließen sich immer mehr Leute zu Nia-Lehrern ausbilden, so dass es in immer mehr Stadtteilen Angebote gab. Hamburg ist eine Stadt mit Menschen, die offen sind für neue Ideen und sich auf so einen erst mal neuen Ansatz von Fitness, Wellness und Selbsterfahrung ein-

lassen – das ist sicher ein großer Faktor dafür, dass die Zahl der Teilnehmer hier in der Stadt so gewachsen ist.

### **Sie bilden ja in vielen Ländern Nia-Trainer aus. Was fasziniert die Menschen in Deutschland und aller Welt an diesem Bewegungsprogramm?**

Die Freude an der Bewegung, die in jeder Stunde vermittelt wird! Und dass Nia ein Programm ist, das auf einem großen Wissen um Körper, Seele und Geist des Menschen fundiert. Die Teilnehmer sind fasziniert davon, wie sehr sie sich selbst heilen können dank der eigenen Bewegung und welche persönlichen Erkenntnisse sie über sich selbst bekommen. Es ist begeisternd, wie jeder einzelne Schritt des Lernprozesses Spaß und Freude bringen kann, ohne sich zu quälen. Teilnehmer meiner Wochen-Workshops berichten, dass eine Woche Nia-Intensiv-Training den gleichen Erholungsfaktor hat wie vier Wochen Urlaub. Man kann sich – ohne in Träume zu versinken – intensiv mit sich selber beschäftigen und mit viel Spaß an die eigenen Grenzen kommen. Und merken, wie man über sich hinaus wächst.

### **Gibt es auch Menschen, für die sich Nia nicht eignet?**

Sicherlich, denn Nia-Prinzip Nummer Eins ist "get into your body", also das Ziel, vom Kopfgesteuerten in das Körperbewusstsein zu kommen – und das wollen nicht alle unbedingt. Für Menschen, die sich nicht gerne gemeinsam in Gruppen bewegen, ist Nia nicht das richtige, oder für solche, die zum Sport kein Musik mögen. Sich frei bewegend auszudrücken ist für einige Menschen fremd, obwohl es ein Ur- und Grundbedürfnis eines jeden ist.

### **Warum fühlen sich vor allem Frauen sehr wohl in Nia-Stunden?**

Frauen mögen mehr als Männer die typischen Gruppen-Trainings in Vereinen oder Sportstudios. Für Nia gilt dies besonders, weil das Programm auf einem ganzheitlichen Konzept beruht und "alles" trainiert bzw. anspricht: Körper, Geist, Seele. Immer kommen die Teilnehmer in ein gutes Körpergefühl, egal wie groß oder klein, wie dick oder dünn sie oder er ist. Es geht nämlich bei Nia nicht darum, wie ich aussehe, sondern wie ich mich fühle. Die meisten Frauen kommen zu Nia, weil sie etwas für sich suchen, das ihnen gut tut! Nicht unbedingt, weil sie Kilos verlieren wollen oder weil irgend etwas nicht mit ihnen stimmt. Frauen fühlen sich auch sehr wohl mit den ganzen kraftvollen Bewegungs-Elementen. Hier können und dürfen sie auch Stärke zeigen, laut „Ja!“ oder „Nein!“ schreien, Dinge loslassen und Gefühle wieder in Fluss bringen. Das gilt natürlich auch für Männer, die Nia tanzen! Nia baut definitiv Stress ab!

### **Was macht Ihnen persönlich am meisten Spaß, wenn Sie unterrichten?**

Mir macht es besonders Spaß, die Freude an der Bewegung mit anderen Menschen zu teilen. Und dass Nia mir immer meine volle Kreativität und mein ganzes Wissen abverlangt. Wenn ich beobachten darf, wie jemand auf eine ganz neue Art zu sich selbst kommt – mit mehr Freude, Wohlgefühl und Zufriedenheit – gibt mir das als Lehrer eine große Befriedigung.

### **Was ist Ihre Vision, wie sich Nia in den nächsten Jahren in Deutschland weiterentwickelt?**

Ich hoffe, dass noch mehr Menschen in Deutschland die Möglichkeit haben, mit Nia in Berührung zu kommen, um sich damit besser zu spüren und ein bewussteres Leben zu führen. Das gilt auch für den therapeutischen Einsatz von Nia, wie er schon in den USA praktiziert wird. Dort wird Nia beispielsweise auch in der Physiotherapie, bei Ess- und anderen psychischen Erkrankungen, in Schmerzkliniken und zum Abnehmen eingesetzt. Das Potential, das Nia birgt, ist von der Schulmedizin, den Krankenkassen und den Unternehmen hierzulande noch nicht entdeckt worden, aber das wird sich sicher in den nächsten Jahren ändern.

Hamburg, im April 2008

Pressekontakt:  
Richard Lemloh  
Tel : 040-413041-47  
lemloh@listenandtell.de

listen & tell, Agentur für Kommunikation  
Vereinsstraße 38  
20357 Hamburg