



Zuglóban



Kedves NIA-s lányok!

2013. június 8-a nagy nap a Nia életében!
30 évvel ezelőtt indult útjára ez a varázslatos mozgásforma!

1983-ban Debbie és Carlos Rosas amerikai fitnesszedzők egy olyan új mozgásformát teremtettek, melyben a fittség és az egészség megőrzése mellett a mozgás öröme, a test és a lélek harmóniája kerül a középpontba. Így olyan technikákat és mozgásformákat ötvöztek, melyek a teljesítményalapú szemlélet helyett a mozgáson keresztül megtapasztalható öröme és öngyógyításra helyezik a hangsúlyt. Fontos alapelv, hogy mozgás egyszerre legyen örömteli, jóleső, intenzív és ellazult, miközben nem extra terheli túl az ízületeket, de átmozgat minden porcikát. A lélekemelő zenékre koreografált rutinok egyszerre vezetettek, miközben lehetőséget adnak az önkifejező mozdulatokra is. Tapasztalataik esszenciájából született meg hát ez a csodás technika, melynek lelkét a tánc, erejét a harcművészeti elemek, bölcsességét pedig a gyógyító technikák adják.

Nemrég olvastam egy Nia óráról szóló vallomást, mely annyira közel áll a szívemhez és a saját tapasztalataimhoz, hogy gondoltam megosztom Veletek:

„...Már a ráhangolódó körben állva éreztem, hogy most valami más történik, mint eddig. Végre egy technika, ahol nem várják tőlem, hogy az utcáról beesve azonnal beleugorjak a mozdulatokba. Van idő megérkezni. Érzem, hogy kapcsolatba lépek a testemmel. Lehetőségem van befelé figyelni, a testem érzeteit tudatosítani. A testem reagál erre a belső figyelemre - érzetekkel. Érzem, hogy feszült a nyakam, merevek a vállaim, és fáj a derekam. De ez itt nem az önsajnálát és az ítékezés helye, hanem csak egy semleges megfigyelés, hogy tudjam, milyen állapotban viszem ma táncba a testemet. A testben való tudatos létezés elsajátítása érdekében az oktató fókuszot ad az órának, amelyre az óra végéig figyelünk, a mozgásunkat ennek a fókuszunknak rendeljük. Ilyen például valamelyik testrészre történő tudatos figyelem. Figyelni, hogyan viselkedik

adott mozdulatra, hogyan tudok kiteljesedni a mozdulatban, hogyan tudom külön csak a fókuszált területet lazítani. Lehet a fókusz egy érzet, érzés, érzelem, amellyel megtölthetők a mozdulatok, és engedhetjük, hogy a lelkünk a testen keresztül fejezze ki önmagát.

A ráhangolódás után felcsendülő első dallamok és mozdulatok után érzem, hogy végre hazaérkeztem. Gyönyörű, lágy mozdulatok, könnyen követhető lépések és tánc, tánc, tánc. Végre lehetőséget kapok arra, hogy a mozgás intenzitását a saját testemhez igazítsam. Senki nem üvölt rám, ha nem rúgok elég magasra, abban a mélységben és magasságban mozoghatok, ahogy éppen akkor ott nekem jól esik. Érzem, hogy ez itt most rólam szól. Rólam és a testemről. Figyelem őt, életemben először ennyire tudatosan. Új dimenziók nyílnak meg előttem, a saját testemen keresztül megtapasztalható életöröm birodalma. És már szabadon táncolok, kiléptünk a koreográfiából, nem is emlékszem, hogy mikor, egyszerűen csak szól a zene, és én csak táncolok, betáncolom a termet, körülöttem mindenki önfeledten forog és lépked, annyira természetes az egész... és ettől olyan csodálatos.

...Olyan vagyok, mint a tenger hulláma, áramlok. Áramlok a magam kis világában, de áramlok a velem együtt táncolókkal is. Már egy emberként lélegzünk, és a végén ernyedten heverünk el a talajon. A pillanat egyszerűen tökéletes. Soha nem volt még ennyire élő a kapcsolatom a testemmel. Érzem, ahogy lüktet. Érzem, hogy jóval több minden történt most bennem, mint a test egyszerű átmozgatása. A mozdulatok, a zene, és az önkifejezés térhódítása olyan energiákat indított el bennem, amelyekről nem is tudtam, hogy léteznek. Az egész testem pulzál, és én felhőtlen vagyok.... istenien érzem magam. Tökéletesen kerek az egész, minden benne van, amire vágyom. Örömmel a szívemben távozom, testi-lelki felfrissülést kaptam.

Az a gyönyörű a Nia-ban, hogy mindenki eldöntheti, mennyire kíván elmélyülni benne. Lehet az óra egy jóleső tánc és kikapcsolódás, de akár önmegismerő táncterápia is.

...Én a Nia-ban találtam meg mindent, amit kerestem. Itt éreztem először azt, hogy végre nem kell semminek és senkinek megfelelnem. Itt végre átadhatom magam az önfeledtségnek, engedhetem, hogy a fejem helyett a szívem, a belső érzeteim és vágyaim irányítsanak. Minden óra egy újabb felfedező kalandtúra a saját belső világomban. Soha nem tudhatom előre, egy adott zene és mozdulat, akkor és ott mit hoz majd ki belőlem. Megélhetem a belső erőmet a harcművészeti elemek segítségével, fejleszthetem a stabilitásomat az egyensúlygyakorlatok segítségével, és lágyíthatom magam a finom, simító mozdulatokkal. Ez az, amire szükségem van és ez az, amit kívánok mindenkinek, aki keresi a mozgás örömét."

És hogy honnan lehet tudni, hogy megtaláltad-e már a neked szánt technikát? Onnan, hogy szárnyalsz tőle...

Az ünnephez, a Nia 30 éves évfordulójához csatlakozva csütörtökön új rutint, a DIVA-t kezdjük el tanulni.
Az ünnepi órán való megjelenés lehetőségéd mérten fekete-pirosban.

Egy kis zenei kedvcsináló:

<http://www.youtube.com/watch?v=pDxoj-tDDIU>

Szárnyaljunk Együtt!
Várlak szeretettel,

Judit 🍷Nia

Ui: A nyári szünet előtti utolsó Nia óra július 4. csütörtök.
Használd ki a lehetőséget! Aztán folytatás szeptemberben. 😊