

## Nia



Cvičení Nia jsem objevila v Americe na přednášce, kde Niu zmínili jako jedno ze tří nejrozšířenější “Mental Health” cvičení na světě. Zbylé dny pobytu jsem využila k vyzkoušení Nia a hned po návratu domů jsem jela na kurz do Německa. Nia mě nadchla. Najednou pro mě představovala návrat ke svému vlastnímu tělu, že ho nemusím trápit, aby vypadalo jinak a fungovalo jinak, ale že mu můžu jít naproti a pohybem mu pomáhat. Navíc v Nie neexistuje dobře nebo špatně ve smyslu provedení pohybu, existuje jen to, jestli mě to baví a jestli se cítím dobře. A právě v tom jsem viděla velkou svobodu, pestrost a spontánnost pohybu. Vždyť jakýkoliv pohyb se dá provést na milión různých způsobů!

Nia vychází ze tří skupin pohybových umění - z léčivých, mezi které patří jóga, Moshe Feldenkrais a Alexandrova metoda, z bojových umění (aikido, taichi, taekwondo) a z tance (jazz, modern dance, duncan dance). Každá z těchto skupin má logicky jiné provedení pohybu a probouzí v člověku jiné emoce. Pro mě osobně byly ze začátku těžší pohyby z taekwonda, a hověla jsem si v taichi nebo pohybech z léčivých umění. Nyní pozoruji, že taekwondo leckdy vyhledávám a naopak se nemusím dobře cítit v tanečních pohybech. Zkrátka záleží na mém momentálním psychickém rozpoložení a nechání těla se spontánně a v ten moment pro něj přirozeně hýbat. Jak praví Nia motto: “Stop exercising, start moving!”

Tělo potřebuje pohyb a tělo moc dobře ví, co mu dělá a co mu nedělá dobře. Nedělá mu dobře monotónní repetitivní pohyb, který nevyužívá celé anatomické rozsahy jednotlivých kloubů, nedělá mu dobře cvičit ze zvyku a bez prožitku a hlavně mu nedělá dobře často protlačované “No pain, no gain.”

Ve fyzioterapeutické praxi se často dostáváme na téma fitness. Ve světě fitness se cvičí na “krásu”, estetiku. V jejich vnímání těla je důležité, aby bylo osvalené od hlavy až k patě a tak izolovaně posilují svaly a svalové skupiny. Posilují rozuměj zkracují. Je to však pro tělo přirozené? Není. Tělo je jeden funkčně propojený celek a svaly spolu musí umět spolupracovat. Jak praví Dr. Lutz Graumann: “Nejprve musíme mít vytvořenou rovnováhu s plnou kloubní pohyblivostí a potřebnou statickou a dynamickou stabilitou jednotlivých částí těla i jeho celku, aby se mohla rozvíjet síla pohybu a následně i jeho rychlost a vytrvalost. Významnou roli hraje i chuť a vůle se zlepšovat, provázena následně pocity radosti ze zlepšení, které jsou dalším motorem ke zlepšování.”

V 80tých letech byla Nia průlomem ve světě fitness. Jako první z lidí zula boty a přestala skákat. Zamyslela se nad anatomickými rozsahy těla a začala je plně využívat s variabilní svalovou silou. A hlavně zapojila do cvičení emoce a uvědomnění si vlastního těla - přejmenovala tak Workout na Playout. A pak už jen svoboda pohybu, pestrost od bojových umění po tanec a zábava. Zábava, kterou tělo rychle odmění zlepšením kondice, zvýšením svalové síly, zlepšením koordinace, stabilním úbytkem na váze, zlepšením vztahu k vlastnímu tělu a zlepšení nálady. Nia je tak vhodná pohybová aktivita pro ženy i muže jakékoliv věkové kategorie a hlavně je vhodná i pro lidi s bolestí pohybového aparátu, protože během cvičení Nia vnímáte své tělo a dáváte mu pohyb, který tělo moc potřebuje.

Pro mě je Nia příjemným spojením východní filozofie a prosté zábavy, která nabízí tělu pestrost a mé mysli uvolnění. Její pozitivní vliv na tělo, mysl i ducha je potvrzený jak vědecky, tak milióny lidí cvičících Niu včetně mě. Jsem ráda, že ji můžu doporučit dál.

Z.

.....

- Nia je cvičení spojující prvky bojového umění, jógy a tance. Nabízí tak tělu pestrou škálu pohybů, které mají pozitivní vliv na tělo, mysl i ducha. Nia je plná statických pozic i plynulých, dynamických pohybů, které si každý přizpůsobí podle pocitů a potřeb svého těla. Necvičíme na krásu, necvičíme na výkon, hýbeme se proto, aby nám bylo dobře a měli jsme z pohybu radost. Tělo se nám rychle odmění zlepšením kondice a zlepšením nálady. Je vhodná pro muže i ženy, pro jakoukoliv věkovou kategorii, při bolestech pohybového aparátu - protože pohyb je důležitý a přirozený. Cvičíme bez bot a bez podložky.

•

- KDY: středy v 11h, čtvrtek v 16h
- KDE: studio Thinkyoga, Riegrova 3, České Budějovice
- KONTAKT: [hlouskova.zuzana@gmail.com](mailto:hlouskova.zuzana@gmail.com), 774402115

•

- Prosím o rezervaci předem.

•

- Cena jedné hodiny kurzu 110 Kč. Cena jednorázového vstupu 130 Kč.
- Více na [www.thinkyoga.cz](http://www.thinkyoga.cz)

.....