

Quelle Hamburger Abendblatt vom 27. Juni 1998  
Seite 4  
Rubrik *Journal* Trend

# Das Wellness-Wunder

Sport, so lautet die gängige Auffassung, muß gewaltig anstrengen, um zu wirken. Wir können auch anders, meinen die Verfechter einer neuen Aerobic-Variante: Bei **Nia** bewegen sich Fitness-Fans sanft, lässig und seelenvoll, statt sich schweißtreibend auszupowern.

Von REGINA MÜLLER

Der Anblick ist verblüffend. Lässig läßt die Fitness-Lehrerin ihre Arme in großen Bewegungen hin- und herschwingen. Ihre Augen sind geschlossen, der Kopf hängt locker. Hinter ihr wirbeln ungeordnet Hände durch die Luft, sieht man reihenweise entspannte Gesichter. „Spürt“, sagt Miriam Wessels mit sonorer Stimme, „wieviel Liebe ihr geben könnt.“ Ganz entspannt im Hier und Jetzt seufzen die Teilnehmerinnen zu baßlastigen Rhythmen ihr Glück heraus. Nur die grelle Neonbeleuchtung ruft störend ins Bewußtsein, daß wir uns nicht in einem Meditationszentrum, sondern im Tempel des Narzißmus befinden: im Fitness-Studio, dem Ort, an dem sonst dogmatisch Bauchmuskeln angespannt, Bizepse gebeugt und Pomuskeln minutenlang zusammengekniffen werden.

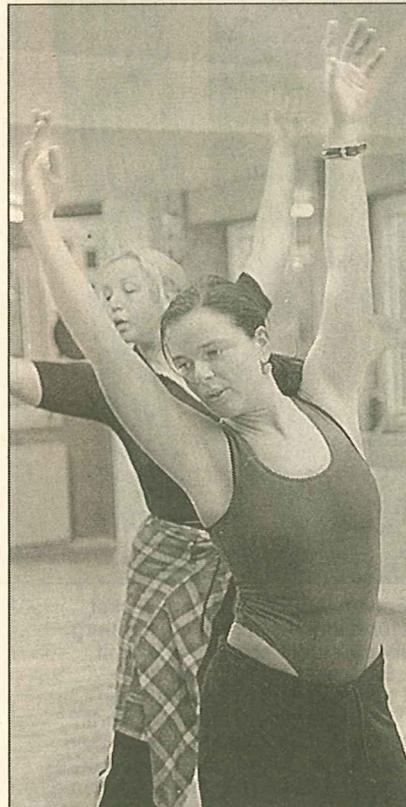
Ursache für das seltsame Treiben ist eine neue Sportart. Sie heißt Nia und kommt, wie fast alles in Sachen Körperkultur, aus den USA. Nia ist die Abkürzung für „Neuromuscular Integrative Action“ (hat irgendwie mit Nerven, Muskeln und Ganzheitlichkeit zu tun) oder einfacher: „Non-Impact Aerobics“, Aerobic ohne Gelenkbelastung.

Nia ist eine Variante der „Body-and-Mind“-Programme, die in Kaliforniens Fitness-Studios und in New York seit einigen Jahren Furore machen und jetzt auch den Weg nach Deutschland finden. Weg von der Muskelkraft, hin zur „Wellness“. „Es ist alternative Aerobic“, sagt Molly Fox, Trainerin in New Yorks Vorzeige-Club Equinox, „zwischen Yoga und Herzkreislauf-Training.“ Weil zwischendurch die Belastung steigt, ist Nia auch – und das ist nicht nur in Amerika wichtig – für den Fettabbau geeignet.

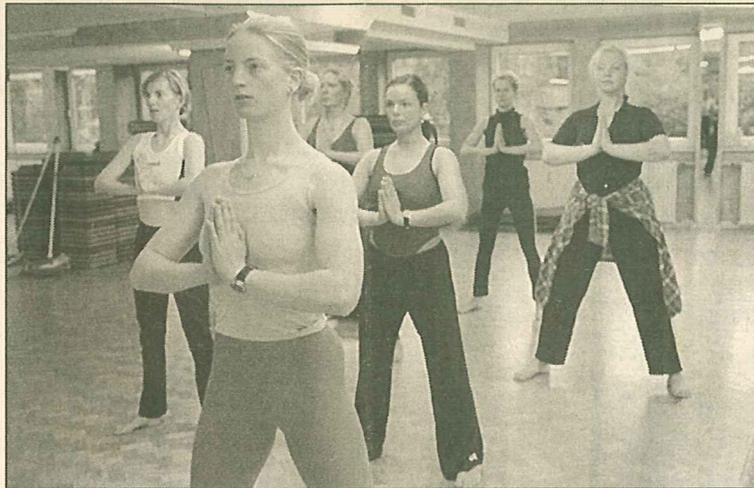
Auf speziell zusammengestellte Musikstücke, die sich zwischen Afro-rhythmen und Pophits bewegen, werden bestimmte Choreographien getanzt, mal wie in Zeitlupe, mal in kräftigem Tempo. So ganz synchron paßt es meist nicht zusammen. Wichtiger sind ohnehin Gefühl und Vorstellung: „Ihr seid der Wind, spürt das Wasser, macht mir den Mixer.“

Der Körper, so lautet die Botschaft, läßt sich nur stählen, wenn Geist und Seele mitwollen. Für Fitness-Verhältnisse klingt das ziemlich befremdlich. „Die erste Stunde“, erinnert sich Nia-Neuling Bettina Fischer, „fand ich ziemlich bizarr. Aber jetzt tut es mir richtig gut.“

Diesen Eindruck bestätigen die meisten Teilnehmer. Die sanfte Technik ist zunächst gewöhnungsbedürftig. Wie in der Esoterik sollen die Chakren, die Energiezentren des Körpers, geöffnet werden; wie im Yoga gleitet der Körper durch imaginäres Wasser; vom Taek Won Do kommen die kräftigen, durch Schreien unterstützten Kicks und Tritte. Es ist eine bunte Ost-West-Mischung. Jazztanz, Feldenkrais, Alexandertechnik,



Ganz entspannt im Hier und Jetzt: Tanzpädagogin Karen Tinapp (vorne) und Irina Kempf „spüren den Wind“. So einfach sind die weichen Bewegungen gar nicht hinzukriegen – ist der moderne Mensch doch mehr aufs Festhalten als aufs Loslassen programmiert.



Richtig atmen statt tüchtig schwitzen: In sich gekehrte Nia-Sportlerinnen im Lady Fitness Studio in Eppendorf. Vorne Trainerin Miriam Wessels (28): „Tut das ohne Anstrengung. Vergleicht euch nicht mit anderen.“  
Fotos (2): FREDERIKA

Tai Chi, Taek Won Do und Aikido sind keine Gegensätze. „Man muß nicht alles jahrelang erlernen“, erklärt Gründerin Debbie Rosas das Prinzip, das dem modernen Menschen entgegenkommt, „man kann sich aus allen Techniken das Beste herausuchen.“

Dabei war die Amerikanerin vor fünfzehn Jahren ein fanatischer Fan der Hardcore-Aerobic nach Jane Fonda: hüpfen, bis die Gelenke schmerzen. Vier Stunden Taek Won Do machte sie zusätzlich am Tag.

„Früher“, erinnert sich auch eine Hamburger Aerobic-Lehrerin, „haben wir uns totgehüpft.“ Die Gelenkschäden einer ganzen Generation leiteten damals die Trendwende ein.

**„Weg mit den Turnschuhen“, heißt die neue Botschaft, „spürt den Boden.“**

Zum Umdenken kam auch Debbie erst über ihren späteren Mann Carlos Rosas. Der Tennis-Profi besuchte zwecks Ausdauertrainings ihre Aerobic-Stunden und klagte schon bald über Schmerzen. Weil Verliebtheit beflügelt, ersannen die beiden gemeinsam einen Ausweg: Sie entwarfen eine neue und sanfte Aerobic-Variante, die sie von 1983 an ständig erweiterten. Bis sie Jahre später mit einem kompletten System vor die Fitness-Jünger traten, das für ziemliche Verblüffung sorgte.

Raus aus den Turnschuhen, lautete ihre erste Forderung. Werft eure gefederten und luftgepolsterten Markentreter weg und fühlt den Boden unter euren nackten Füßen. Es kamen noch mehr „crazy things“: Wohlfühlen, Spaß und Liebe sollten die Leitlinien für die neue Fitness-Bewegung sein. „Ich habe es gefühlt, daß es so sein mußte“, sagt die bekehrte Debbie Rosas. Und das Wunder gab ihr recht: Die geschundene Körperkultur-Gemeinde begeisterte sich derart für den Sport des geringsten Widerstands, daß Debbie und Carlos im Laufe der Jahre 300 Trainer ausbildeten,

um die wachsende Nachfrage zu stillen.

Fünf Jahre dauert die Ausbildung, vom weißen bis zum schwarzen Gürtel, und die Eignung wird nicht durch die Erfüllung von Richtlinien nachgewiesen, sondern durch „den Grad der Intimität“, den man zu Nia entwickelt. „Für Sie“, entgegnet Carlos friedfertig auf Anwürfe, „mag das vage klingen. Für uns macht das Sinn.“ Die Philosophie der Sanftheit soll alles weitere regeln. „Wir wollen Liebe“, sagt Debbie, „und den Tanz und die Welt verändern.“

Das verhindert nicht, daß die Nia-Aus- und Weiterbildung einen satten Batzen Geld kostet und man sich in Deutschland schon ein wenig empfindlich zeigt, wer denn nun unterrichten dürfe und wer nicht.

Mitmachen jedenfalls kann jeder. Weil das Training so flexibel ist, spielen Alter und Grad der Sportlichkeit keine Rolle. „Ich mache nur Bewegungsvorschläge“, sagt Trainerin Miriam Wessels, die ihre Lizenz in den USA erwarb, „jeder führt sie aus, so weit er kann und will.“ Denn während klassisches Training zwischen Liegestützen und Gewichten nur was für Gesunde ist, kann jeder, der gehen kann, auch „Wasser schöpfen und den Wind machen und seine Sehnsucht zeigen.“ (Miriam Wessels).

Ein bißchen Überwindung zum Lockerlassen gehört freilich dazu. Der Enthusiasmus derer, die dabei bleiben, kennt dafür kaum Grenzen: „Ein Wochenende Nia hat mein ganzes Leben verändert“, schwärmt eine Teilnehmerin. „Ich fühle mich als komplett anderer Mensch.“ Ein sanftwonniges Wohlgefühl stellt sich zumindest nach der Kursstunde ein, und man fragt sich, wie das wohl gekommen ist.

„Nia“, sagt Carlos, „ist Chaos, wie alles auf der Erde.“ Seine Muskeln zeichnen sich unter dem hautengen Shirt ab. Die hat er freilich nicht von Nia, sondern von Pump, einem anderen Trend-Training – mit Gewichten und Langhanteln.

► Nia-Kurse z. B. bei Lady Fitness, Eppendorf. Nia-Workshop am 5. Juli, 13–15 Uhr. Kontakt: Miriam Wessels, Tel. 51 49 36 32. Oder im Gym Sport Club, Barmbek, Kontakt: Ann Christiansen, Tel. 279 00 91.



Einst war sie eine moppelige und frustrierte Hausfrau, heute reist sie auf Fitness-Mission um die Welt: Debbie Rosas (47) aus Portland/Oregon. Zusammen mit ihrem zweiten Mann Carlos, einem Ex-Tennisprofi, entwickelte sie über 15 Jahre aus verschiedenen Sportarten ein neues, sanftes Bewegungssystem. „Dein Körper“, sagt sie, „weist dir den Weg.“ Auch in ihrem Leben regiert das maßvolle Lustprinzip: Debbie liebt Rotwein und gesundes Essen. Sie ist Mutter zweier Kinder.

Foto: ANDREAS LAIBLE