

Die 7 Phasen des Nia Trainings

Die 7 Phasen bilden gemeinsam den in sich geschlossenen Ablauf einer Nia Stunde. Jede dieser Phasen hat eine spezifische Aufgabe und bereitet die Grundlage für alles Folgende.

Phase 1: Fokus und Absicht - „worauf richtest du deine Aufmerksamkeit?“

Wähle einen Focus und eine Absicht. Die Absicht dient dazu dein Ziel, das du erreichen möchtest zu definieren. Der Fokus beschreibt worauf du deine Aufmerksamkeit schwerpunktmässig richtest, um dieses Ziel zu erreichen. Beispiel: „Heute richte ich meinen Fokus auf die Füße, um die Wahrnehmung für Stabilität in meinem Körper zu verbessern.“ In einer Nia Stunde wird der Nia Teacher diesen Focus zu Beginn einer Stunde setzen. Du hast die Freiheit, diesen Focus für deine eigenen Bedürfnisse anzupassen.

Phase 2: Eintreten - den Raum kreieren

Bereite dich physisch, geistig, emotional und seelisch auf die Stunde vor, indem du bewusst eintrittst, dich zentrierst und für die folgenden Bewegungen bereit machst. Lass alles, was dich ablenkt los und aktiviere die sensorische Wahrnehmung für deinen Körper. Diese bildet den Ausgangspunkt für alle Bewegungen.

Phase 3: Aufwärmen - „stimme dein Herz, deine Lunge und deine 13 Gelenke ein.“

Mache dich mit deiner Körperwahrnehmung vertraut. Aktiviere bewusst den Energiefluss durch alle 13 Gelenke, steigere die Körperwärme und intensiviere die Atmung. Die Rückmeldungen, die du von deinem Körper erhältst benutzt du dazu, die eigene Geschwindigkeit, Intensität und Grösse der Bewegungen zu wählen.

Phase 4: Steigerung - „Energetisiere deine Bewegungen bis zu deinem persönlichen Maximum.“

Bewege dich durch den Raum mit gesteigerter Intensität, um Herz und Lunge zu trainieren. Indem du die Energie und Geschwindigkeit variiert, wird dein Nervensystem zur Aktivität angeregt.

Phase 5: Cool down - „Beruhigen, harmonisieren, zentrieren.“

Verlangsame dein Tempo, um dich erneut zu zentrieren und Körper, Geist, Emotionen und die Seele zu harmonisieren. Bereite dich auf Bewegungen auf dem Boden vor. Lausche aufmerksam auf deinen Körper, der dir mitteilt, welche Muskeln und Gelenke mehr Aufmerksamkeit benötigen, um eine ganzheitliche Balance zu finden.

Phase 6: Floor Play - „Fitness auf dem Boden“

Nutze Spiel, Schwerkraft, den Boden, Raum, Zeit und deine Stimme um den Körper zu stimulieren und Kraft und Flexibilität zu steigern. Die Wärme und Geschmeidigkeit deines Körpers, der dir jetzt zur Verfügung steht unterstützt dich darin, dich zu strecken, zu dehnen und die Gelenke weiter zu öffnen.

Phase 7: Heraustreten - „Der Übergang zurück in den Tag“

Tritt aus der Stunde heraus und in den Tag hinein. Nimm durch die Körperwahrnehmung bewusst wahr, was sich verändert hat und wie du evtl. die Selbstheilungs-Kräfte in deinem Körper stimuliert hast. Beende diesen Teil absichtsvoll und beginne bewusst, entspannt und kraftvoll deine nächste Aktivität.