

die 13 Prinzipien von Nia

1. **Die Freude an der Bewegung:** Freude ist die grundlegende Empfindung, die wir in allen Bewegungen in Nia suchen. Solltest du diese Freude in einem Moment verlieren, verändere die Bewegung bis du wieder die positive Rückmeldung deines Körpers erhältst.
2. **Natürliche Zeit und die 9 Bewegungsformen:** Alle Bewegungen in Nia werden im persönlichen, natürlichen Zeitempfinden durchgeführt. Diese Bewegungen basieren auf den Energien und Bewegungsstrukturen aus neun grundlegenden Bewegungsformen.
3. **Musik und das „8-BC“-System:** Musik ist ein wichtiger Bestandteil in Nia. Wir benutzen ein Takt-Zählsystem, das in 8er Zählheiten organisiert ist, um Bewegungen und Musik zu koordinieren und zu strukturieren. Die Musik in Nia beinhaltet verschiedenste musikalische Farben und Stile.
4. **Freedance** (freier, nicht choreographierter Tanz): alles ist erlaubt, bewegungsmässig. Freedance ist der Bestandteil in Nia, der das Loslassen von Struktur und Form ermöglicht. Freedance ist ein 8-stufiger Bewegungsprozess, der die eigene Kreativität fördert.
5. **Bewusstheit - durchs Leben tanzen:** Durch Nia wird dir bewusst, dass jeder Moment, jede Lebenssituation, ein Teil deines eigenen Tanzes durchs Leben ist und dass jede Bewegung dazu benutzt werden kann, Selbstheilung zu unterstützen.
6. **Die Basis - Füße und Beine:** Deine Füße sind die Hände, die die Erde berühren. Durch die Beine wird die Energie der Erde auf den Körper übertragen. Die Basis ist das Fundament jeder Bewegung.
7. **Die drei Bewegungsebenen und die drei Unterrichtslevel:** Jede Bewegung in Nia kann in 3 Bewegungsebenen (tief, mittel, hoch) und 3 Intensitätslevel ausgeführt werden. Die Mischung dieser Ebenen und Level ermöglicht ein breites Spektrum an Bewegungsvarianten.
8. **Der Körperkern:** Becken, Brustkorb und Kopf: Diese drei Körperschwerpunkte enthalten das emotionale Zentrum und die Energiezentren (Chakren). Die Verbindung zum eigenen Körperkern erhöht die Bewusstheit für den eigenen Energiefluss und schafft die Möglichkeit diesen Fluss zu harmonisieren und zu steigern.
9. **Die oberen Extremitäten:** Arme, Hände und Finger: Die oberen Extremitäten haben die Fähigkeit zu Heilen, zu Berühren, Energie zu leiten und Verbindungen herzustellen. Sie sind die äussere Verlängerung deiner Gefühle und Gedanken und haben die Möglichkeit ausdrucksvoll zu agieren.
10. **Röntgenbild-Anatomie:** Wir üben in Nia die Fähigkeit, die eigene Anatomie der Knochen, Sehnen, Bänder und Muskeln zu erspüren, visuell und sensorisch wahrzunehmen. Die daraus gewonnenen Informationen nutzen wir um Selbst-Heilung zu unterstützen und um unphysiologische Bewegungsmuster aufzulösen.
11. **Strategie und Fitness-Erfolg:** Eine stete Bereitschaft zur Veränderung, den Mut eingefahrene Wege zu verlassen sind entscheidend für den persönlichen und gesundheitlichen Erfolg (Anmerkung: diese Prinzip ist in Überarbeitung).
12. **Kontinuierliche Weiterbildung:** Den eigenen Körper zu heilen ist ein lebenslanger Prozess. Jede Nia Stunde beinhaltet die Möglichkeit neuer Lernerfahrungen für Körper, Geist und Seele.
13. **Tanze was du spürst:** Die zentrale Einladung von Nia: das Leben mit allen Sinnen zu geniessen!