

Le Nia, la gymnastique en harmonie avec l'esprit

Trouver le bien-être physique et moral ! Tel est l'objectif fixé par Nathalie Kuc lors de ses cours de Nia, une nouvelle discipline venue des États-Unis qui s'occupe du corps et de l'esprit.

Le Nia est une nouvelle discipline du corps et de l'esprit qui est suivie par une trentaine de dames de 17 à 70 ans, lors des cours prodigués par Nathalie Kuc, professeur à la MJC.

Les séances ont lieu tous les lundis de 18 h 30 à 19 h 30 à la salle Roux, suivies d'une relaxation. Mais le Nia, c'est quoi ? En anglais, il signifie « Now I am » (maintenant je suis). Au travers d'une approche globale, le Nia vise l'harmonie entre le corps et l'esprit. Il a été judicieusement commenté lors d'une émission à la télévision présentée par Stéphane Bern en février 2012.

Venu tout droit des États-Unis, le Nia a été créé dans les années 80 par Debbie et Carlos Rosas, professeurs dans un centre fitness en Californie. Ils ont mis au point cette nouvelle discipline permettant de se relaxer et de se maintenir en forme tout en étant à l'écoute de son corps. Le Nia redonne une place importante à la liberté d'expression du corps et de l'esprit, souvent lésée dans la plupart des activités physiques de remise en forme.

Plus de cinquante mouvements à la base de la discipline ont été mis au point. Chacun des exercices de fitness est personnalisable suivant la condition physique et les attentes des participants.

Rita est intarissable sur ses bienfaits : « C'est une agréable façon de bouger toutes les parties de son corps. Chacun peut faire en fonction de son ressenti et de ses possibilités, rien est imposé. »

Anne-Marie, opérée des deux hanches, y trouve un excellent moyen d'évacuer en

douceur ses tensions physiques et morales. « La tête va avec le corps et le corps avec la tête, on ne peut pas les dissocier. » Ninou, quant à elle, savoure ce moment de détente où « il n'y a pas de compétition malgré les nouvelles chorégraphies enseignées ».

Inspirés de différentes disciplines

Le Nia puise son énergie et son inspiration dans la danse, les arts martiaux et la prise de conscience du corps. Riche de neuf disciplines différentes, il mêle la danse modern jazz, le tai-chi-chuan, le taekwondo, l'aïkido, le yoga...

Chacun est libre d'adapter l'amplitude ou l'intensité du mouvement selon ses capacités, l'essentiel est de donner le meilleur de soi-même. Avec le Nia, chacun se débarrasse de tout jugement ou comparaison.

Une séance de Nia dure environ une heure. Mené avec grâce et précision par Nathalie, le cours débute par des exercices d'échauffement sur fond de musique.

Les pratiquantes apprennent ensuite les mouvements de base du Nia qui serviront de repère pour la chorégraphie, sur des rythmes différents, non agressifs, et avec des comparaisons très imagées : « On essuie la table, on essaie d'attraper les étoiles, on boxe... » Chacun s'exprime en toute liberté et devient acteur de son bien-être et de sa santé.

Un moment bénéfique pour la relaxation et le bien-être de son corps et dans sa tête.

Renseignements MJC :
tél. 03 82 89 90 14 ou
www.mjcvillerupt.fr



L'équilibre fait partie intégrante des cours. Photo RL



Le Nia est une discipline suivie à son propre rythme et adaptée à tout âge, à Villerupt, de 17 à 70 ans.