



Introduction au
Nia
By Myreille
Simard

Que vous aimiez le yoga, la danse ou la relaxation, vous trouverez votre compte avec le Nia, une activité physique qui commence à se faire de plus en plus connaître. Lucie Beaudry, professeure de Nia, nous a fait découvrir l'univers de cette pratique hors de l'ordinaire et a répondu à toutes nos questions.

Qu'est-ce que le Nia?

Le Nia, fondé en 1983 par deux entraîneurs de danse aérobique, résulte de l'inspiration de neuf disciplines divisées en trois catégories: la danse (jazz, moderne et Duncan), les arts martiaux (tai-chi, taekwondo et aikido) et les approches somatiques (yoga, technique Alexander et méthode Feldenkrais). Il compte 52 mouvements de base tirés des neuf disciplines, qui sont simples, sans danger et surtout accessibles à tous puisqu'il existe trois niveaux d'intensité (débutant, intermédiaire ou avancé) à chacun des mouvements. À partir d'eux, votre professeur concevra une routine comportant une part égale des trois catégories mentionnées plus haut. Chaque routine se déroule sur une chanson choisie spécifiquement pour elle, et ne se répète jamais deux fois de la même façon. Le Nia ne peut être pratiqué à la maison puisque vous avez besoin de l'assistance d'un professeur certifié pour vous guider et vous faire entreprendre une routine que lui-même aura élaboré grâce à ses compétences.

Quels sont les bienfaits du Nia?

Le Nia est une façon originale de briser la routine d'un programme d'entraînement. « Les adeptes du Nia réapprennent à bouger pour eux et ont envie de revenir. C'est pourquoi le taux d'abandon est presque nul. » explique Lucie Beaudry. Le focus est mis sur le bien-être et le plaisir au lieu de la performance ou de l'obligation. « Il n'est pas nécessaire d'avoir mal pour que ça vaille la peine de bouger » ajoute-t-elle. Sur le plan physique, le Nia améliore la souplesse, l'agilité, l'équilibre, la capacité cardiovasculaire, mais surtout la coordination. « Il y a des moments où les jambes et les bras font des mouvements différents en même temps. Aucun mouvement n'est vraiment complexe à la base, mais c'est la combinaison des mouvements qui complique le tout » affirme Lucie Beaudry. Elle dit aimer surtout l'aspect global de ce type d'entraînement. « On ne travaille pas que les muscles, pas que l'équilibre, ni le cardiovasculaire. »

À quoi ressemble une séance typique de Nia?

Une séance de Nia dure 60 minutes et suit la même logique de montée et descente de l'intensité que la plupart des autres exercices. « On commence avec une prise de conscience du corps et une mise en mouvements lente pour le réchauffement. On aborde ensuite les mouvements avec plus de d'intensité et en les combinant. Ensuite, on entame la partie cardiovasculaire de la routine et on termine en diminuant l'intensité avec des assouplissements pour retrouver notre rythme cardiaque régulier. » explique Lucie Beaudry. L'improvisation occupe une grande place dans les routines de Nia pour laisser plus de liberté aux adeptes. Le but n'est pas d'apprendre la séquence de mouvements par cœur comme en danse, par exemple. Le professeur varie constamment l'ordre des mouvements de sorte que les élèves restent bien concentrés sur ce qui se passe au moment présent.

C'est pour qui?

Toute personne, peu importe son âge ou sa forme physique, peut suivre un cours de Nia, en partie grâce aux différents niveaux de difficulté. Il n'est pas nécessaire de consulter un professionnel de la santé avant de s'y adonner. Lucie Beaudry explique que lorsque de nouvelles personnes se présentent à un cours, le professeur est tenu de s'informer sur sa condition physique et ses problèmes de santé, s'il y a lieu. Peu importe ses limites corporelles, une alternative adaptée et personnalisée lui sera proposée au moment d'effectuer les mouvements.

Vous êtes curieuse? Visionnez un **vidéo** d'un cours de Nia ou visitez le www.niamontreal.com ou le www.nianow.com pour en savoir davantage ou pour l'essayer!

2009 © Tous droits réservés de divine.ca