

Le dimanche 17 fév 2008

NIA : un mélange danse-yoga-arts martiaux énergisant

Cécile Gladel

La Presse

Collaboration spéciale



NIA: un simple acronyme qui semble ne pas dire grand-chose, mais qui regroupe des éléments de neuf disciplines. Un programme de conditionnement holistique tel qu'on le présente sur le site internet de NIA Montréal. Un type de danse cardio-musculaire énergisant parfait pour se remettre doucement en forme. Quelque part entre la danse, le yoga et les arts martiaux.

Un cours de NIA ne ressemble à aucun cours que l'auteure de ses lignes n'a suivi auparavant. Ce n'est pas du yoga, car on n'adopte pas les différentes postures. Ni de l'aérobic, car on ne transpire pas sang et eau durant l'heure que dure le cours. Ce n'est pas vraiment de la danse avec ses chorégraphies. NIA, c'est toutes ces disciplines en même temps. Sauf qu'on transpire, on bouge, on force, on s'étire... en douceur.

À la fin du cours, ce n'est pas de la fatigue que l'on ressent, mais un bien-être revigorant. «J'aime justement ce mélange des genres, avoue Rita Pomade, qui suit des cours depuis deux ans. Cette manière de combiner le tai chi, le yoga, l'aïkido et l'ajout de la musique est très énergisant. Quel bien-être.

Au départ, il faut avouer que le mélange des genres est déstabilisant. Un bras fend l'air alors qu'on pousse un cri libérateur combiné à un enchaînement de jazz. «Le NIA est un programme de remise en forme doux pour le corps et l'esprit, parfait pour les débutants. On travaille autant de l'intérieur que de l'extérieur», explique celle qui a introduit la discipline au Québec, Marilena Paolucci. Cette dernière a intégré NIA dans sa vie afin de se remettre d'un cancer.

Une remise en forme douce

Cette discipline vient de la Californie et a été inventée en 1983 par Debbie et Carlos Rosas afin d'offrir une solution de rechange aux cours d'aérobic hyper exigeants jalonnés de sauts. D'où le nom à sa naissance alors que NIA voulait dire: «No Impact Aerobics». «On voulait éliminer l'aspect performance à tout prix qui engendre bien souvent des blessures», souligne Lucie Beaudry, l'une des professeures de NIA à Montréal.

La technique est composée de 52 mouvements de base qui se retrouvent dans les différentes routines. La musique est très importante puisque les mouvements y sont intégrés. «Chaque mouvement est développé avec une musique spécifique. Les routines y sont attachées», explique la professeure.

Les mouvements de base sont intégrés au fur et à mesure des cours et selon le niveau de chaque personne. «L'objectif est de ne faire aucun mouvement qui fait mal, on respecte son corps. Par ailleurs, il n'est pas question que ça prenne trois jours à se remettre d'un cours de NIA. On travaille la force, la mobilité, l'agilité, la stabilité et la flexibilité tout en douceur», énumère Lucie Beaudry.

Effectivement, un mouvement de stabilité s'enchaîne avec un déplacement latéral puis la position du sumo. Ensuite, on va avoir quelques minutes de danse libre où chacun s'exprime en toute liberté. «Chacun s'approprie la routine», ajoute-t-elle.

Les cours durent une heure et coûtent environ 10\$. Certains se donnent en session de plusieurs semaines, d'autres à la carte. On peut débiter à n'importe quel moment. Leur déroulement reste traditionnel: échauffement, travail musculaire, équilibre, cardio, et étirements.

Le niveau des professeurs est répertorié par quatre couleurs de ceintures sur le modèle des arts martiaux, de la ceinture blanche à la noire.

Au Québec, on trouve des cours de NIA seulement à Montréal et à Gatineau. Bientôt, on en trouvera également en Estrie. NIA est populaire en Californie, en France et à Toronto où l'on trouve de nombreux professeurs. Il en existe 1700 dans le monde. Certains cours sont jumelés au yoga et aux Pilates.

Les neuf disciplines dont s'inspire NIA

- > Le taï chi pour sa lenteur
- > Le taekwondo pour sa précision
- > L'aïkido pour sa force
- > La danse jazz pour son sens du spectacle
- > La danse moderne pour ses mouvements
- > La danse Duncan pour son honnêteté
- > Le yoga pour l'équilibre
- > La méthode de Moshe Feldenkrais pour la conscience du mouvement
- > La technique Alexander pour le mouvement et la position de la tête.

Pour en savoir plus :

NIA Montréal
www.niamontreal.com