



## **ניה כשיטת ריפוי - NIA M2H moving to heal**

Nia Moving To Heal הנו אימון של 45 דקות. השיעור אידיאלי עבור אנשים שרק התחילו ללכת לפעילות גופנית ומעוניינים באימון פעיל שגם מהנה ושמח. השיעור גם טוב עבור אלה המחלימים ממחלה או פציעה. השיעור מאפשר תנועה מודעת, עדינה וממריצה המשלבת גוף ונפש. האימון משפר את מערכת הלב וכלי הדם שלך כמו גם מפתח יציבות, כוח, גמישות, נייחות וזריזות.

Nia Moving To Heal היא 'תנועה כריפוי' ומתאימה למי שמחפש/ת אחר תרגול תנועה עדין יותר המכוון לריפוי הגוף, הנפש, הרגש והרוח. "ריפוי" כפי שמוגדר על ידי ניה פירושו "אני מרגיש טוב יותר". התלמידים לומדים כיצד להתאים את התנועה באופן אישי וכך לייצר הסתגלות לצורכי הנוחות והבריאות האישית שלהם. בשיעור זה ישנם גם כיסאות הזמינים למתאמנים לצורך מקסימום יציבות, הנאה, ונחות.

ניה הינו תרגול תנועה יחיד ומיוחד, שמספק את הביטוי היצירתי של הריקוד, את הכוח של אומנויות הלחימה, ואת התנועה הפונקציונאלית של אומנויות הריפוי, ובכך האימון מאפשר ויוצר שילוב של צורות תנועה שלא מתקבל משיטת תנועה בודדת. Nia Moving To Heal מלמדת את המתאמנים להקשיב לקולו של הגוף בדרך התחושה. תחושתיות מהווה כלי לריפוי עצמי.

השיעור מתחיל במודעות של הגוף תוך כדי הליכה (או ישיבה במידת הצורך) ומסתיים בהכרת תודה לגוף. המתאמנים מונחים בחווית תנועה מחשבתית תוך כדי שימוש ב- 7

מעגלי התנועה של ניה. מתחילים עם פוקוס ומטרה, חימום, תנועה מודעת, שחרור, תנועה על הרצפה או על הכסא ויציאה מודעת מהשיעור. כל שיעור משלב טיפ של "ריקוד כדרך חיים" על מנת להביא את המיקוד של ריפוי עצמי לחיי היומיום.

במשך 35 שנים ניה עוזרת לאנשים להשתמש בתנועה כדי להרגיש טוב יותר עם הגוף שלהם, ולהפיק תועלת על ידי שימוש בתנועה כחלק מתהליך הריפוי, בין אם זה חרדה/דיכאון, סרטן, כאב כרוני, פרקינסון, פציעות מוח, הפרעות אכילה, ועוד. ניה M2H מאפשרת שימוש בפוטנציאל הריפוי של הגוף ככלי משמעותי לריפוי עצמי.