

# ג'אז, טאי צ'י, ויוגה

## בריקוד אחד



כתבה: ניצן גנץ

**יש דרך אחרת לפתח כושר - קוראים לזה NIA DANCE, שיטת אימון המשלבת טכניקות תנועה מתחום אמנויות הלחימה, המחול והריפוי.**

**בימים שנראה כאילו כולם מתאמנים** לטריאתלון או לפחות למרתון הקרוב, יש מי שמוצא את דרכו לפתח כושר בדרך אחרת, דרך אנטי תחרותית שבבסיסה לא עומדת השאיפה לכבוש את הקילומטר הנוסף או הגבעה הבאה, אלא החיבור להנאה, עונג, שמחה ובעיקר לעצמך. לשיטה הזו קוראים 'ניה' ומידי שנה מגלים אותה עוד ועוד ישראלים ובעיקר ישראליות המבקשות לפתח כושר באושר.

### אז מה זה בעצם ניה?

NIA, ראשי תיבות של Now I Am, הינה חוויה תנועתית הוליסטית המשלבת בין רעיונות ותפיסות מתוך 9 טכניקות תנועתיות שונות: 3 מתחום הלחימה (טאי צ'י, טאי קוואן דו ואייקידו), 3 מעולם הריקוד (מחול מודרני, דאנקן דאנס, וג'אז) ו-3 מאומנויות המודעות הגופנית (יוגה, שיטת אלכסנדר ופלדנקרייז). באמצעות השילוב הייחודי הזה, ניה מאפשרת למשתתפים לגלות את החלקים השונים הקיימים בתוכם, לבטא ולשכלל אותם ולהתפתח לא רק מבחינה פיזית-תנועתית, אלא גם מבחינה מנטלית ורגשית, העיקרון הבסיסי עליו מושתתת 'ניה' הינו עקרון ההנאה שבתנועה. המורה מציבה את המסגרת התנועתית המתבטאת בתנועות פשוטות וטבעיות יחסית, ואלו נתונות לפרשנות התנועתית של כל אחד ואחת. ואכן, כל אחד חווה ומקבל משהו אחר מהשיעור - עבור האחד זוהי הפעילות הגופנית האולטימטיבית המשלבת בשעה אחת אימון כח, עבודה על יציבות, זריזות, גמישות ותנועתיות, עבור אחרת זו שעה של התפרקות ושחרור גופני ורגשי, ויש מי שבשבילו תהיה זו מסגרת להתפתחות אישית בתנועה.

חלק משמעותי מהחוויה טמון במוסיקה. ל- NIA חברת מוסיקה משלה אשר יוצרת שיתופי פעולה עם אמנים שונים ובכך חושפת את הרוקדים למגוון מוסיקלי גדול ומותאם לרוח השיטה. המוסיקה היא בעצם המנחה מספר אחת בשיעור - היא סוחפת, מדברת, מרגשת, מקפיצה ולעיתים שקטה וחודרת. כמו התנועה, גם היא מגוונת ומשתנה במטרה לפתוח את הלב והתודעה לחוויות שונות. כלי נוסף בו השיטה משתמשת על מנת ליצור עומק הוא מיקוד. כל שיעור נפתח בהתכווננות מסוימת אשר יכולה ללוות את המשתתפים לא רק למהלך השיעור, אלא גם להמשך היום, השבוע ובכלל....

המיקוד לרוב מתבטא בארבעת המישורים- פיזי, מנטלי, רגשי ורוחני. לדוגמא, שיעור המתמקד בכפות הידיים מתייחס לא רק למבנה כף היד ואופן ההנעה שלה, אלא גם לתקשורת ומגע. על אף שהשיעורים מובנים ולמעשה בכל מקום בעולם אליו מגיעים ניתן לרקוד לפי אותן 'רוטינות' המהוות את השילוב הייחודי בין המוסיקה והכוריאוגרפיה, כל מורה מביאה לתוך השיעור את עולם המושגים והדמיון שלה, כפי שעושה כל משתתפת. באופן זה השיעורים מגוונים ומפתיעים בכל פעם מחדש.



חלק משמעותי מהחוויה טמון במוסיקה. ל- NIA חברת מוסיקה משלה אשר יוצרת שיתופי פעולה עם אמנים שונים ובכך חושפת את הרוקדים למגוון מוסיקלי גדול ומותאם לרוח השיטה.

## איך הכל התחיל?

'ניה' הגיעה לישראל מארה"ב לפני כעשר שנים. היא פותחה שם בשנות ה-80 על ידי דבי וקרלוס רוסאס, שהיו בזמנו בעלים של מכון כושר מצליח בקליפורניה. בזמנים בהם התעמלות אירובית שלטה בעולם ה-fitness, דבי וקרלוס יצאו לחיפוש אחר דרך אחרת לנוע. הם חיפשו דרך שלא רק תטיב עם הגוף אלא תכבד אותו, את המבנה האורגני שלו. יתרה מזאת - תתייחס אל האדם כאל ישות שלמה ולא רק גוף המפמפם שריר. בשלושת העשורים האחרונים התפתחה השיטה של NIA ברחבי העולם. אנשים מגיעים לשיעור, מתחילים

"להניע" ופשוט אינם יכולים ואינם רוצים להפסיק. יש משהו ממכר בשילוב של המוסיקה, החופש והיכולת לנוע ללא שיפוטיות ולפתח מערכת יחסים אוהבת עם הגוף. המתרגלים שואבים מ - 'ניה' תחושה של חיבור למשהו גדול יותר, לקהילה, לערך, למהות. ולמי הבוחר להעמיק בבסיס הטכניקה קיימת פילוסופיית חיים שלמה אותה ניתן ללמוד ולחקור באמצעות קורסים אינטנסיביים בשיטה של חגורות כפי שקיים באומנויות הלחימה.

## אז איך מתחילים?

כיום ניתן לרקוד 'ניה' ביותר מ- 40 מדינות בעולם כולו עם מעל 40 אלף מורים. בארץ פועלות עשרות רבות של מורות המציעות שיעורים וסדנאות בכל רחבי הארץ במכוני הכושר השונים, במתנ"סים ובמסגרות של סטודיו פרטי. כל שעליך לעשות הוא לחפש בגוגל 'ניה' באזור מגוריך ולגלות, כמו רבים אחרים, את שיטת האימון המשלבת טכניקות שונות בריקוד אחד. שיהיה בהנאה!



הם חיפשו דרך שלא רק תיטיב עם הגוף אלא תכבד אותו, את המבנה האורגני שלו ויתרה מזאת - תתייחס אל האדם כאל ישות שלמה ולא רק גוף שמפמפם שריר.

## רוקדות ומספרות

"ניה בשבילי זה אורח חיים. אני רוקדת ניה כבר ארבע או חמש שנים ומצאתי את המקום בשבילי, את המקום שבאמת עושה לי את זה, שאני פשוט אני. ניה מאפשרת לי להוציא החוצה גם את הנשיות וגם את הספורטיביות וגם את קטע השמחה. אני רוקדת פעמיים בשבוע וגם אם אני מגיעה כולי 'על הפנים', שבזזה, אני יוצאת בוואו" (איילת ע. חיפה).

"ניה זה הריקוד הראשון שאני בעצם עושה. הגעתי לגיל חמישים ולא רקדתי ופתאום לרקוד ולהרגיש נפלאה וזזה והכל, זה מדהים. ניה ממלאת אותי מאד. אני הולכת לעבודה בבוקר וחושבת על הערב שאני אגיע לניה" (פזית פ. זכרון יעקב).