

# Nia身心靈運動

運動和學員運用此舞：Nia為參與者帶來更多樂趣。



透過無數的醫學報告，我們知道了勤做運動、均衡飲食的重要性，不過在保持身體機能健康的同時，我們卻容易忽略精神及心靈的健康。現在有一種運動不單能夠有全身運動，還可以幫助我們保持精神健康。新興健康運動Nia絕對能夠達到身心靈「三全其美」的功能。

文：維明 圖：張玉瑜 設計：黃濤

## 踏入

教室內，柔和中帶點激昂的音樂鑽進記者耳內，去聽的學員正跟着老師，隨着音樂的節拍手舞足蹈，又是拍天又是踏地，更會一起吶喊，彷彿要把心中積聚的負面情緒統統喘出來。記者的心亦被這種氣氛帶動了，跟隨着大家一起放聲吶喊。

Nia確實是一種奇特的運動。它燃燒卡路里的可能比踩一小時單車少，但對身體和心靈的健康卻有極大幫助。Nia糅合了多種不同的元素，而且每一課堂的動作都會包含3個不同範圍：釋放感情的舞蹈藝術，例如爵士舞或現代舞；鍛煉力量的武術、太極及跆拳道；還有改善姿勢、治療心靈的瑜伽和柔軟體操等動作，取它們的好處稍作改良後，變成屬於Nia的動作。

## 舒緩情緒療心靈

受訪的Sandy Silver是一名黑帶的Nia導師，已經有長達12年教授Nia的經驗，她告訴記者：「正確來說其實Nia不止是純粹的運動，它更能夠豐富靈性以及治療情緒。Nia是一種自我成長、平衡身心靈健康的運動，並且堅持享受的原則，即是如果感覺舒服就繼續，如果覺得不適那就停下來，並不需要勉強。」其實Silver本來一直都是一些較激烈的運動，如Step及kick boxing等的導師。「最初看見Nia，覺得它強度很低，我做的都是較激烈的，怎麼會走回頭路

這種好像沒什麼流汗的運動？」她頓一頓後說，「不過朋友叫我試一下，所以我就試試。當完成了第一次Nia的一刻，我哭了，然後我便知道我找到了，這是最棒的運動。」

## 你我都都能參與

每項運動的好處都很多，當然Nia亦不例外。一般的提高心肺功能、肌肉以及關節的力量和柔軟度、改善身體的靈活性和平衡感等，Nia絕對能做得好。除此之外，「配合不同的音樂和動作，我們可以找回童真，變成無憂無慮的小孩子，一名戰士或一位舞蹈家。任憑自己想像來發揮，不需要顧慮做得好不好，姿勢正不正確等。」Silver緩緩地解釋。因為它的多樣化以及靈活性，所以差不多任何人都可以學Nia。「Nia的原則是all gain, no pain。所以從運動員到舞蹈家甚至很少接觸運動的人，任何水平的學生都會獲益。」經過心靈的改過，Nia每個動作都有3個階段的強度，配合不同人的需要。

## 國際認可運動

Nia可說十分「年輕」，今年只有25歲。剛剛在昨天，多倫多更舉辦了一個「生日派對」，慶祝它的25歲生日。Nia的始創人Debbie Rosas和Carlos Rosas在1983年的一天突然心血來潮，脫了鞋擔任身體舞蹈，然後便創出了這種奇特的運動，之後American Council on Exercise (ACE)讓Nia成為國際認可的健康運動。從創辦到現在，Debbie Rosas和Carlos Rosas仍然在教授Nia，並且訓練了無數Nia導師，讓Nia得以發揚光大。導師的級別制度參照跆拳道那樣，分為不同的帶段數(Sei)。第一級的白帶然後是藍帶，接着便是啡帶和黑帶，總共有4級。想知道哪裏有導師教授Nia，大家可以到加拿大的Nia導師協會(Nia Instructors Association of Canada)網址查詢

www.niac.ca



▲導師Sandy Silver加入了kick boxing動作，自創自家一套的Nia。



▼Nia糅合了不同元素及達到多種效果，圖中是Nia的地上動作(floor play)。



►武術般的踢腿加上吶喊，整個又感覺充滿力量。