



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 22. 7. 2016 | mka

NIA cvičení přináší radost do života

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/NIA-cviceni-prinasi-radost-do-zivota__s10011x9845.html

NIA cvičení spojuje tanec, cvičení a bojové umění. Ladí tělo a mysl do harmonie a jednoty. Hlavním cílem je pobavit, odreagovat, přinést radost a svobodu do života tomu, kdo se hýbe. Zálību v ní najdou ženy i muži, začátečníci i pokročilí. Motto zní: "Přestaňte cvičit, začněte se hýbat!"



Cvičení Nia spojuje východní a západní prvky

NIA je příjemným spojením východních filozofií a zábavy, která nabízí tělu pestrost a myslí uvolnění. Její pozitivní vliv na tělo i mysl je potvrzený jak vědecky, tak milióny lidí cvičících, kterým NIA vstoupila do života. Jako cvičební styl byla vyvinuta již v osmdesátých letech v Kalifornii dlouhodobou spoluprací dvojice **Debbie Rosas** a **Carlose AyaRosase** a již v té době zásadně ovlivnila vnímání fitness. Od té doby se neustále vyvíjí a Debbie dodnes vede lekce a školí nové instruktory po celém světě.

Jóga - tanec - bojová umění

NIA vychází ze tří skupin pohybových umění, tou první je jóga, Feldenkraisova a Alexandrova metoda, druhou představují bojová umění a třetí tanec. Nia je plná statických pozic, ale i plynulých a dynamických

pohybů, které si každý přizpůsobí podle vlastních pocitů a potřeb svého těla. Jedním **z hlavních cílů tohoto cvičení je, aby lidé vnímali vlastní tělo a dokázali pohyb procítit.** Sladění těla a mysli je jedním z hlavních principů NIA. NIA cvičení používá vizuální i smyslové vjemy, nenáročné choreografie, které mohou být přizpůsobeny individuálním potřebám. Jeden pohyb provedený různými lidmi tak může vypadat zcela odlišně.



Zdroj: [Cvičení Nia](#) ze Shutterstock

NIA - Neurosvalová Interaktivní Akce

NIA (Neuromuscular Integrative Action) reguluje funkci autonomního nervového systému tak, aby pracoval v rovnováze. Většina cvičení nabízí izolované procvičení jednotlivých svalových skupin, což může vést k nejrůznějším dysbalančním poruchám. Tady však procvičujete svalovou koordinaci a tělo jako jeden funkčně propojený celek. Pohyby jsou vědomé, neustále kontrolovány nervovým systémem, který ve spolupráci s receptory v kůži, kloubech, šlachách a svalech dává možnost korigovat pohyb.

NIA tréninky absolvovány naboso

Každá lekce nabízí kombinaci 52 pohybů, které zapojují všechny svalové skupiny a cvičit můžete i bez předchozích zkušeností. NIA je vhodná pohybová aktivita pro ženy i muže jakékoliv věkové kategorie a dokonce je vhodná i pro lidi s bolestmi pohybového aparátu. Autoři metody při pravidelném cvičení slibují postupné osvojení 52 principů pro udržení vašeho fyzického i psychického zdraví. Kromě toho vám tento druh cvičení

Hra přinášející mnoho zisků

- ♣ pomůže regulovat tělesnou hmotnost
- ♣ posílí svalstvo a tím snižuje bolesti zad
- ♣ zlepšuje držení těla
- ♣ zvyšuje hladinu energie, zlepšuje náladu, zmírňuje stres
- ♣ má pozitivní vliv na vaši vytrvalost a pohyblivost
- ♣ pozitivně ovlivňuje vegetativní systém
- ♣ přispívá k správnému fungování vnitřních orgánů, zejména srdce a plic
- ♣ zlepšuje krevní oběh a oběh lymfy
- ♣ přináší odreagování od každodenního stresu
- ♣ přináší pobavení a dobrý
- ♣ zlepšuje svalovou koordinaci

Podívejte se na tančící video:

<https://www.youtube.com/watch?v=V0LAXZDct1E>

Pokud hledáte něco nového, chcete si pohyb užít, mít z něj radost a cvičit tak, jak je vám to právě příjemné, zkuste NIA cvičení.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz