



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

I shin den shin

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.58](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.58)

Pagina 1/2

---

**Nia: saggezza in movimento. Ritrovare il benessere psicofisico con eleganza**

mariagrazia, giovedì 23 aprile 2009 - 14:13:29

Non una semplice danza e neppure un'arte marziale, ma espressione e movimento corporeo.

Ecco una disciplina che non dona solo benessere fisico, ma anche interiore.

Nonostante sia nata ben 25 anni fa negli Stati Uniti, solo ora inizia ad essere apprezzata anche in Italia.

Nia, questo il suo nome, è una combinazione ben riuscita di yoga, arti marziali, terapie corporee e danza ed « è indirizzata al riequilibrio del rapporto corpo-mente-spirito, portando allo stesso livello il corpo, la mente e le emozioni per integrare l'aspetto neurologico della persona » spiega Giorgio Rivari di Omniaction.it «Permettendo un contatto profondo è capace di recuperare, attraverso la vibrazione del suono (tracce musicali mirate) e il movimento, quelle che sono le capacità espressive personali, molto spesso assopite o nascoste dietro a strutture di tipo caratteriale. Il Nia (che è l'acronimo di Neuromuscular Integrated Action Azione Neuromuscolare Integrata), associa la sua azione sul principio di "gioia del movimento" e al piacere corporeo, utilizzando la combinazione di nuove forme di movimento. Il Nia insegna a interpretare fisicamente e a dirigere internamente le azioni e le scelte. Ad ascoltare la "voce del corpo" nel processo di crescita personale e di autoguarigione - responsabilità della propria salute -. Un corpo danza in una mente libera ».

Il Nia è una disciplina adatta a tutti, persone di «qualsiasi età e livello di fitness. A tutti quelli che amano muovere e percepire il proprio corpo in armonia e sono interessati a incontrare il cambiamento su tutti e tre i livelli di corpo-mente-spirito (emozione). E' indicato a tutti quelli che desiderano incontrare la propria sfera emotiva e a riscoprire capacità latenti nell'ottica di uno sviluppo e crescita personale, liberandosi di quelle cosiddette corazze caratteriali che costituiscono i sistemi psichici di difesa. E' indirizzato a tutti quelli che vogliono tenersi in forma attraverso un metodo cosciente, artistico, espressivo e piacevole emotivamente, per innescare il processo di sviluppo e autoguarigione » continua Giorgio Rivari.

In questi ultimi anni, bisogna ammetterlo, vengono proposte moltissime discipline. Talmente tante che tutti abbiamo un po' la testa frastornata e ci troviamo in difficoltà quando dobbiamo scegliere quella più adatta a noi. Con tante alternative che ci sono, che ci vengono sempre indicate come le migliori e più benefiche, perché scegliere Nia? domandiamo a Rivari.

«Il Nia è un metodo che viene sperimentato, percepito, elaborato ed integrato attraverso il corpo e le sue fasi di sviluppo attivo. E' come la cioccolata: devi assaggiarla per capirne la dolcezza. Bisogna assaporarla fino in fondo a se stessi per incontrare ed integrare quello che ognuno di noi, in un momento della propria vita, ha interrotto o lasciato in disparte - magari giudicandosi non capace, non all'altezza, non abbastanza bravo o non sufficientemente adatto - Tutte cose che ci riportano ad interagire e reagire con quello che è un intimo rapporto con se stessi ».

«Il Nia utilizza il corpo per sviluppare le capacità di autoguarigione focalizzando la mente sull'ascolto attento in modo da coinvolgere l'aspetto emotivo integrandolo nei movimenti, nelle sensazioni e nelle libere espressioni di sé » » prosegue Rivari.

«In un mondo molto plastico ed emotivamente programmato, dove la tua voce tende a non essere più ascoltata, dove la tua voglia di fare muovere, parlare, danzare, correre, provare, sperimentare... sfogare, riprendere... dove tutto sembra senza istinto, poco naturale, poco autentico; dove tutto ti viene proposto con pseudo stimoli esterni virtuali... c'è la necessità di recuperare tutte le nostre cose più vere, ritrovarsi a giocare con altre persone; a muovere ed a esprimere in maniera sicura ed in armonia con i ritmi naturali: in pratica a ritrovare la gioia di vivere ed incontrare quel qualcosa di te che molto spesso ti viene a mancare ».



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

**I shin den shin**

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.58](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.58)

Pagina 2/2

---

(Luigi Mondo e Stefania Del Principe)

[Fonte](#)