

**Nia, plezier in beweging**  
**Een overzicht van de techniek, foci en praktische oefeningen**  
**Gezondheid voor lichaam en geest**

**A.C. Breure**

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur worden veevoudigd of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze.

Dit is geen officiële Nia<sup>tm</sup> uitgave, maar geschreven vanuit persoonlijke ervaring en visie door A.C. Breure. Het Nia-hoofdkantoor is op de hoogte van deze uitgave en heeft zijn goedkeuring hierover uitgesproken. Overal waar Nia of Nia-techniek vermeld staat wordt gerefereerd aan de Nia technique<sup>tm</sup> ofwel Nia<sup>tm</sup>, uit stilistische overwegingen is ervoor gekozen de <sup>tm</sup> weg te laten en technique in de Nederlandse spelling te schrijven. Ook Feldenkreis® is een merknaam van de methode ontwikkeld door de persoon Moshe Feldenkreis.

Disclaimer: In geen geval is deze reader te gebruiken als medische handleiding. In geen geval is de auteur aansprakelijk voor letsel en gevolgen van oefeningen beschreven in dit werk.

Deze reader is bestemd voor persoonlijk gebruik, ter geheugensteun voor mensen die hebben deelgenomen/deelnemen aan de cursus 'Nia, plezier in beweging' of/en ter kennis name en inspiratie voor andere Nia-dansers, -docenten en andere geïnteresseerden.

Mede mogelijk gemaakt door ©RoMLaM. *Research on Movement, Language and More.* [romlam.wordpress.com](http://romlam.wordpress.com). Oktober 2014. Contact: [nia.annet@gmail.com](mailto:nia.annet@gmail.com).

Met dank aan Bram en Sophie Breure, voor het kritisch lezen van de eerste versies van dit document en het nemen en bewerken van de foto's. Met dank aan Wilma Notermans voor het beschikbaar stellen van haar informatie en kennis over de 52 basisbewegingen. Ten slotte veel dank aan alle deelnemers die met veel enthousiasme in mijn lessen dansen en mij inspireren en stimuleren om door- en dieper te gaan.

## **Over de auteur**

Annet Breure (1987) is Nia-docente. Ze geeft les aan verschillende groepen, waaronder senioren. Zij heeft dit boek geschreven vanuit haar eigen ervaring en visie. Naast Nia heeft zij danservaring in Egyptische dans, modern-Afrikaanse dans, Bollywood- en improvisatiedans. Daarnaast speelt zij capoeira, een Braziliaans vechtdans. Haar ambitie is de rijkdom van verschillende bewegingsvormen te combineren en het plezier in de beleving van beweging overbrengen aan jong en oud.

# Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Inleiding; de Nia-techniek	8
Les 1. Focus: Plezier in beweging	11
Les 2. Focus: Het hoofd (I, houding)	12
Les 3. Focus: De negen bewegingsvormen	13
Les 4. Focus: De voeten	14
Les 5. Focus: De drie intensiteitsniveaus en lagen van beweging	15
Les 6. Focus: Stabiliteit, mobiliteit, kracht, flexibiliteit en behendigheid	16
Les 7. Focus: Dynamisch gemak	17
Les 8. Focus: De enkels	18
Les 9. Focus: Tai Chi	19
Les 10. Focus: De knieën	20
Les 11. Focus: De heupen	21
Les 12. Focus: De schouders	22
Les 13. Focus: De ellebogen	23
Les 14. Focus: De polsen en handen	24
Les 15. Focus: Plezier in beweging (reprise)	25
Les 16. Focus: De 'kroon' (het hoofd II, mobiliteit)	26
Les 17. Focus: Het zwaartecentrum (de <i>hara</i> )	27
Les 18. Focus: Vorm en vrijheid	28
Les 19. Focus: De wervels	29
Les 20. Focus: De dertien gewrichten	30
Les 21. Focus: Taekwondo	31
Les 22. Focus: De helende kunsten	32
Les 23. Focus: De dansen	33
Les 24. Focus: De vechtkunsten	34
Les 25. Focus: De zintuigen	35

Les 26. Focus: Ademen	36
Les 27. Focus: Terug naar de basis: plezier	37
Les 28. Focus: Terug naar de basis: de voeten	38
Les 29. Focus: De hersenen	39
Les 30. Focus: Vingers en handen	40
Les 31. Focus: Ruimte	41
Les 32. Focus: Gewicht	42
Les 33. Focus: Tijd	43
Les 34. Focus: De botten	44
Les 35. Focus: De spieren	45
Overzicht van basisbewegingen	46
Opmerkingen: Extra oefeningen en tips	53
Opmerkingen: Nia, plezier in beweging op de stoel	57
Nawoord	58
Lijst van literatuur en links	59