



NIA & REIKI

- par Nadine Chadefaux -

ÉNERGIE ET MOUVEMENT POUR UNE VIE ENCORE PLUS HARMONIEUSE

Voilà déjà 3 ans que j'ai le plaisir de partager des cours "découverte" de Nia lors du Congrès Reiki à Evian ! Initiée au Reiki depuis 2011, c'est en 2012 que j'ai rencontré le Nia. Avec les années et l'expérience, j'ai trouvé des similitudes intéressantes dans ces deux pratiques que j'enseigne aujourd'hui avec passion.

MAIS TOUT D'ABORD, QU'EST-CE QUE LE NIA ?

C'est une pratique de mouvement dansé holistique, qui s'adresse de fait au corps, à l'esprit et aux émotions. Nia est un acronyme qui signifie "Now I Am"¹, soulignant l'importance de la conscience du moment présent. Le Nia est né dans les années 80 aux Etats-Unis, d'une fusion de plusieurs techniques au carrefour de l'Orient et de l'Occident : **arts martiaux** (Aïkido, Taekwondo et Tai Chi), **danse** (Jazz, Moderne, Duncan) et **arts du bien-être** (Yoga, méthode Feldenkrais et technique Alexander).

Ce qui est révolutionnaire, c'est que cette pratique qui se danse pieds-nus s'adresse absolument à tout public, quel que soit l'âge ou la condition physique. Le Nia invite à adapter l'intensité de ses mouvements, mais aussi à aller chercher en soi des sensations de bien-être dans chacun de ses gestes, faisant appel à notre créativité.

QUEL RAPPORT AVEC LE REIKI ET QUELS AVANTAGES À COMBINER NIA ET REIKI ?

DÉVELOPPER UNE ÉCOUTE SUBTILE

En tant que praticiens Reiki, nous savons que notre pratique du Reiki sur nous-mêmes ou sur d'autres êtres vivants nous permet de développer et d'affiner une écoute des sensations que nous percevons dans nos mains, nos corps énergétiques ou nos chakras. Chacun d'entre nous apprend à reconnaître ces signaux qui sont parfois utiles pour "rester" un peu plus sur une zone, lors d'une séance de Reiki.

Le Nia quant à lui invite à écouter les sensations physiques pures lors des mouvements, par la simple question « Est-ce que cela fait mal, est-ce que c'est agréable ? ». Ces sensations vont

nous guider pour ajuster ou adapter notre mouvement dans la chorégraphie. Cela nous fait sortir des automatismes qui nous font copier de façon mimétique ce que fait le prof devant nous. Dans mes cours de Nia, j'invite régulièrement chacun à faire le mouvement à sa façon. Par exemple, il existe une infinie possibilité de lever les bras ou tourner la tête en musique. C'est une force du Nia qui permet aux pratiquants de retrouver consciemment le chemin de leur corps en explorant des mouvements qui sortent de leurs habitudes et qui sont bons pour eux. Habiter son corps plus consciemment est un atout qui nous permet de déchiffrer les signes envoyés par notre corps (tensions, besoins physiologiques, signes précurseurs de maladie).

RENFORCER SON ANCRAGE

Chacun a déjà expérimenté combien les séances de Reiki apportent clarté d'esprit, alignement et sensation d'être pleinement ici et maintenant. L'ancrage est fondamental pour sentir la vitalité énergétique dans son être.

L'ancrage revêt maints aspects et un ancrage physique est parfaitement complémentaire au Reiki. Le Nia est un puissant générateur d'ancrage car il se danse pieds nus. Malheureusement, nos chaussures modernes nous "isolent" de la terre et de ses bienfaits. De nombreuses études démontrent les bénéfices de marcher pieds nus². Ainsi, danser pieds nus décuple les sensations des mouvements grâce à tous les capteurs sensoriels situés sur la plante des pieds. Cela renforce notre proprioception, nous permettant d'affûter la perception de notre corps dans l'espace et notre stabilité.

Par ailleurs, beaucoup de mouvements Nia sont en lien avec la terre. J'invite régulièrement les participants à sentir ou visualiser leurs racines dans mes cours : nous méditons en mouvement ou bien au sol de façon statique, pour ressentir cette connexion en conscience. Mes élèves témoignent qu'ils ont l'esprit plus clair après un cours, ou qu'ils se sentent rééquilibrés.

AUGMENTER SON TAUX VIBRATOIRE

Le Reiki – que ce soit lors des initiations, des séances ou des autotraitements – agit directement sur tous nos corps énergétiques en leur infusant une énergie de très haute fréquence, élevant ainsi notre taux vibratoire. Celui-ci étant variable, il est important de cultiver des activités qui le maintiennent aussi élevé que possible pour notre équilibre et notre bien-être.

Quand nous dansons en Nia, nous le faisons sur des musiques inspirantes et variées³ qui résonnent en chacun de nous. Les vibrations des musiques choisies avec soin, combinées au plaisir de bouger en conscience et dans une quête de sensations plaisantes dans le corps, activent notre joie la plus profonde, puissante et vibrante. Le sourire sur les visages des élèves en fin de cours est très éloquent ! Cette joie – reliée à notre essence, notre enfant intérieur – lorsqu'elle est activée, élève notre taux vibratoire. Par ailleurs, l'action combinée de mouvements d'arts martiaux (coups de pieds, de poings, parades) et de sons (cris) permet aux participants d'exprimer des émotions emmagasinées dans leur corps. C'est une forme de nettoyage qui allège et de fait augmente nos vibrations ! Enfin, se relier à d'autres personnes par la danse dans une atmosphère bienveillante et de non-jugement est aussi très bénéfique, car nous avons intimement besoin de lien social dans notre vie.

La synergie du Reiki et du Nia nous conduit par des chemins complémentaires à être plus conscients et présents à nous-mêmes, à développer une écoute subtile de son (corps) physique et de ses perceptions énergétiques, à élever notre taux vibratoire et enfin, à être plus ancré pour incarner pleinement notre mission de vie, pour le plus grand bien de tous !

Nadine Chadefaux

n.chadefaux@free.fr

Maitre Reiki Usui & Karuna

Enseignante Nia certifiée "Ceinture Bleue"

www.joie-mouvement-energie.com

RÉFÉRENCES :

¹Now I am – Maintenant, je suis.

²<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3265077/> - Journal of Environmental and Public Health.

³Musiques Nia :

<https://nianow.com/nia-music> ■

