

Zumba, det er lige mig

– Har du prøvet!

Siden jeg fik psoriasisgigt som 12 årig, har jeg prøvet forskellige former for gigtvenlig motion, - og altid i selskab med ældre mennesker – og altid sammen med fysioterapeuter. Jeg har aldrig prøvet noget, der kunne gøre mig så glad, som da jeg før, jeg fik psoriasisgigt, gik til dans. Først da min søster for et stykke tid siden spurgte mig; ”skal du med til Zumba?” - lykkedes det igen at opnå samme begejstring.

Af Birgitte Snedker-Sørensen

Jeg var kun en meget ung teenager, da jeg måtte lægge danseskoene på hylden pga. psoriasisgigt, og det var som at hugge en arm af på mig. Dans har alle dage været min store passion. Jeg sluger alt med dans råt. Jeg elsker ”Vild med dans” – men også turneringsdans, opvisning, afdansningsballer - alt!

I februar var jeg med min mands niecer til afdansningsbal, og jeg måtte frem med kleenexene et par gange. Dans kan røre mig, så der ikke er et øje tørt. Jeg bliver rørt, fordi dans nok er det eneste, jeg ikke har accepteret, jeg har, måtte give afkald på pga. psoriasisgigt. Efter jeg var stoppet pga. voldsomme gigt-smerter i mine fødder, kom jeg stadig meget på danseskolen, hvilket var det rene selvpinderi - men jeg kunne bare ikke slippe det.

Jeg troede de aldrig nogensinde, at jeg skulle komme over savnet, fordi jeg har haft så mange glæder ved det at danse, men så dukkede Zumba op i mit liv.

Mit liv med psoriasisgigt har ikke været nogen ”dans på roser”. Det er underligt – men dans er bare noget helt specielt for mig – musikken og bevægelserne gør mig glad og positiv. I min verden – lige nu – er jeg vild med at danse Zumba.

Zumba blev skabt i midten af 90’erne af sydamerikaneren Alberto ”Beto” Perez. Inspireret af den traditionelle cumbia-, salsa-, samba- og

merenguemusik, som han voksede op med, kombinerede Beto sine foretrukne latinamerikanske rytmer med sine hotte internationale dansetrin, som hans elever elskede, - og Zumba blev skabt!

Siden Beto bragte Zumba til USA i 1999, er det blevet én af de hurtigst voksende dansebaserede fitnessformer, hvor elever i alle aldre og



størrelser forelsker sig i den smittende musik, de nemme dansetrin og de kropsrelaterede fordele.

Det sidste halve år har jeg taget tilløb til at komme afsted til Zumba. Vi har talt meget om det, min søster og jeg, indtil vi en dag blev enige om, at det ikke længere skulle blive ved snakken – vi ville prøve det. Hun undersøgte mulighederne, og spurgte mig; ”om jeg skulle med”.

Og det har jeg ikke et øjeblik fortrudt. Vi har fundet en lille aftenskole, Aftensskolen Magnum Opus i Fredericia og vi danser for at få motion – og fordi det er så sjovt.



Jeg danser, som en gigtpatient, der er noget, jeg kan, og noget, jeg ikke kan nu, men som måske kommer på senere. Leddene var stive i starten, men de bliver løsnede mere op, jo mere jeg får mig bevæget. Jeg prøver på at holde trit, det kan være svært, når musikken er i et højt tempo, - jeg er nemlig ikke så hurtig endnu, da gigt-skaderne sidder i mine fødder. Hovedet og bentøj har lidt svært ved at samarbejde en gang imellem, men jeg er sikker på, at det bliver bedre. Om jeg kan følge med eller ej, hvem fokuserer på det – når bare

jeg højner min livskvalitet – og får tillusket mig at forbrænde et sted mellem 400-500 kalorier på en time, skal ingen prøve at stoppe mig. Vel betaler jeg en lille pris bagefter, men det gør, alle de andre også.

Jeg elsker autentisk latinamerikansk musik, og elskede som barn at danse cha-cha-cha, salsa, rumba, samba m.m. Rytmerne går lige i hjertet, så hvorfor ikke prøve det. Jeg synes, jeg har fundet en motionsform, som jeg, som gigtpatient, kan være med til. Jeg kan kun sige ”gå efteråret i møde med Zumba, som din ven”.

Det er en fest!