

Bodite aktivni - telesna aktivnost in vaje primerne za ljudi z revmatičnimi in mišično-skeletnimi boleznimi

PLESANJE

Katerikoli plesni stil vam je všeč, ples v paru s plesnim partnerjem, solo ples, hitrejši ali počasnejši ples, je lahko tovrstna aktivnost zelo zabavna za paciente z revmatičnimi in mišično-skeletnimi boleznimi. Plesati je možno celo sede in v invalidskem vozičku. V nekaterih državah po svetu in tudi pri nas imajo plesne tečaje in plesna tekmovanja s plesalci na invalidskih vozičkih.



KAKO ZAČETI ?

Nikar ne zavržite plesnih čevljev, četudi nimate smisla za ritem ali imate občutek, da je ples nenaravno gibanje. Te večšine se lahko naučite med samim plesom in med plesno vadbo. Če ste dovolj samozavestni in imate plesnega partnerja, ki bo plesal z vami, izberite plesni stil enostavnih korakov. Na začetku plesnega tečaja vadite v zadnji vrsti, kjer lahko sledite tečaju s hitrostjo, ki vam odgovarja, da kasneje postanete dovolj večji in samozavestni in lahko sledite vsem ostalim. Med številnimi razlogi za ples so vsaj trije, ki so navedeni v nadaljevanju.

TRIJE ODLIČNI RAZLOGI, ZAKAJ ZAČETI S PLESNO AKTIVNOSTJO

1. Ples povezuje telo in um: poslušanje glasbe, osredotočanje na plesne korake in gibanje, odganjajo misel na bolečino in zmanjšujejo stres, kar omogoča, da se sprostite in uživate v svetu plesa.
2. Ples združuje: plesni tečaj združuje enakomisleče in tako pomaga premagati socialno izključenost oz. osamljenost; saj plesni tečaj ni samo učenje plesa, temveč pomeni tudi druženje, spoznavanje novih ljudi in preživljanje časa s prijatelji.
3. Ples in njegove različne zvrsti izboljšajo telesno pripravljenost, ravnotežje, koordinacijo, povečajo telesno moč in ugodno vplivajo na srčno-žilni sistem.

V razmislek

Med družabne plesne plesne s plesnim partnerjem spadajo elegantni valček, fokstrot, izjemen argentinski tango, živahna latinsko-ameriški plesa kot sta salsa in rumba ter energičen swing.

Če doslej še niste plesali, se lahko prijavite na začetni tečaj, kjer boste spoznali osnovne korake, telesno držo in ritem. Ko boste osvojili osnove plesa, pričnite vaditi s partnerjem. Na tečajih se plesni partnerji navadno menjujejo, saj le tako lahko vadite ples in postajate vedno boljši. Če bi želeli plesati samo s svojim partnerjem, ker se z njim počutite varnejši, se na začetku tečaja pogovorite s svojim plesnim učiteljem in izrazite svoje želje.

Za ples potrebujete udobne čevlje z usnjenimi podplati, ki ne drsijo. Ženske imate alternativno možnost, da namesto visokih pet za ples obujete udobne čevlje z nizko peto.

Plesni tečaji potekajo v več stopnjah, kot so osnovni/začetni, nadaljevalni ter bolj zahtevni tečaji. Od vas je odvisno, katero stopnjo boste dosegli. Lahko ostanete na osnovni stopnji ali nadaljujete v nadaljevalno/zahtevno stopnjo, odvisno od tega koliko zmorete oziroma vam dopuščata vaše zdravstveno stanje in bolezen. Vse posamezne stopnje je možno prilagoditi glede na sposobnosti in morebitne omejitve pri gibanju. Vsak dober plesni učitelj vam bo pomagal, vas usmerjal in prilagodil vaše plesne korake.

Skupinski plesi so zabavni, enostavni in se jih lahko hitro naučimo. Ljudski plesi so tradicionalni plesi, ki so različni od države do države. Nekateri plesi vključujejo le osnovno gibanje, drugi so spet bolj zahtevni, kjer je potrebne več energije in vključujejo več zahtevnih korakov oz. figur.

Linijski ples je kot kavbojski ples, popularen, enostaven in vsebuje koreografijo določenih ponavljajočih se plesnih gibov in preprostih korakov, ki jih posameznik pleše sam, vendar v liniji z ostalimi plesalci. Linijski ples je možno prilagoditi tudi na druge vrste popularne glasbe.

Plesni tečaji zajemajo cel spekter različnih plesnih zvrsti od klasičnega baleta, jazz-a, funka, hip-hopa do latinsko navdihnjene zumbe in drugih oblik aerobnih plesov. Tečaji običajno trajajo eno uro in se pričnejo z ogrevanjem oziroma s preprostimi vajami in končajo z zaključnimi koraki ter raztezanjem.

Pri **klasičnem baletu** je možno izvajati ogrevalne vaje s pomočjo droga, ki je pritrjen na steno, nudi oporo in tako pripravi telo za nadaljnje plesne korake.

PET NAJPOMEMBNEJŠIH PRAVIL ZA TEČAJNIKE:

1. Izberite plesni tečaj z ustrezno usposobljenim plesnim učiteljem.
2. Če imate kakšno posebno zahtevo oz. potrebo, jo sporočite plesnemu učitelju pred začetkom tečaja, da bo plesni tečaj ustrezno prilagodil.
3. Redno obiskujte svojega zdravnika, ki naj skrbno spremlja vaše psihofizično stanje.
4. Izberite ples, ki vas vzpodbuja k plesni aktivnosti.
5. Če ste zaskrbljeni zaradi otekanja in bolečih sklepov, se o tem takoj posvetujte z zdravnikom.

Tisti, ki ste se profesionalno ukvarjali s plesom, preden ste zboleli svetujemo, da nadaljujete s plesno aktivnostjo, vendar plesne korake in ples prilagodite svojim zmožnostim.



Druge oblike plesnih tečajev se začnejo z vajami v stoječem položaju in razteznimi vajami, ki jih kombiniramo z enostavnimi koraki. Na ta način ogrevamo telo. Nato nadaljujemo z rutinsko koreografijo z večjo intenzivnostjo. Primer takšnega plesa je zumba, ki je eden najbolj popularnih plesov pri bolnikih z revmatičnimi in mišično-skeletnimi boleznimi. Ples zumba je primeren tako za začetnike kot za ljudi s fizičnimi omejitvami in za starejše osebe. Če so vam ljubše, lahko plešete tudi druge plesne zvrsti, kot so indijski ples Bollywood (mešanica več zvrsti plesa-orientalski ples, indijska folklor, jazz, hip-hop) ali pa trebušni ples, ki je odlična vadba za trebuh in za spodnji del hrbta.

Pripomočki

Če ne želite obiskovati plesnih tečajev, si lahko priskrbite video pripomočke in ples izvajate doma. Kljub temu svetujemo, da pred uporabo video pripomočka doma, nekaj časa obiskujete individualne ure s plesnim učiteljem, kjer se naučite osnov in pravih plesnih korakov.

Ples je psihoterapevtska dejavnost, ki je brezplačna, nam poboža dušo in ogreje srce, zato je udeležba plesnega tečaja in uživanje v plesu zelo priporočljivo. Možno je zaključiti, da niso pomembni le plesni koraki, temveč so pomembnejši nasmejan obraz, umirjena duša ter veselo srce.

To so le splošni nasveti za bolnike z revmatičnimi in mišično-skeletnimi boleznimi, ki v prostem času gojijo plesno aktivnost. Pri tem je treba upoštevati težave in probleme vsakega posameznika, torej je potreben individualni pristop. Zato je pred začetkom katerekoli nove aktivnosti priporočljiv posvet z zdravnikom.

