

Pardans är en social aktivitet som använder kroppskontakt och alla de där banden som man knyter med andra dansare gör livet smått fantastiskt.

Lunds dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut flera gånger per år

FRÅN REDAKTÖRENS HORISONT MED LITE TANKAR OM DANS FRÅN DANSGOLVET

När man söker på webben om dans och hälsa kommer många positiva egenskaper som dans kan ge och om bara hälften uppnås så är det ändå fantastiskt och skäl till att fortsätta dansa.

Går man en kurs kan man få nycklar och tips på hur man kan förbättra sin hälsa och få inspiration till en friskare livsstil. Vi som bor i Öresundsregionen är lyckligt lottade och det är aldrig långt eller svårt att hitta ett bra danstillfälle. För att gå de flesta kurserna behöver man inte ha några förkunskaper i dans. Kurserna är både för dig som aldrig har dansat och för dig som har lite mer rörelsevana. Det är alltid bra om man älskar dans och musik. Kurser är en fantastisk möjlighet att ta del av kunskap från danslärare med lång erfarenhet. Dansen ger mycket energi och är tillgänglig för alla.

Tisdagsträningarna på EOS där glädje, energi och fokus fyller salen. Gemenskapen är tät, här vill man gärna vara med. Här har man möjlighet att lekfullt få uttrycka sig med kroppen, känna energin i musiken och få fatt i glada känslor. Kravlösheten i dansträningen är bland det viktigaste, det finns inte några krav på prestation. Du är bra, som du är. Allt är precis som det ska, här och nu.

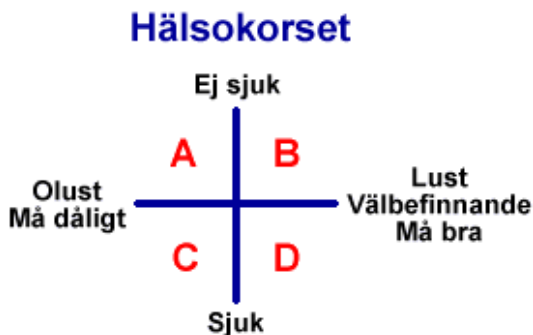
Med rörelseglädje och gemenskap får jag kvitto varje gång på att det här förändrar måendet direkt, effekten är omedelbar. Kunnna uppleva att man själv kan stärka sin egen hälsa utan mediciner, det är värdefullt. Känslan stannar kvar länge och redan nästa tisdag kan man dansa igen.

God Fortsättning på det nya dansåret och dansa mera. Vi ses säkert på en dansbana någonstans som ju är den perfekta platsen för att mötas.

/ Thomas P.S. Har lyckan nått dig – släpp den inte!

Vill du presentera dig eller delge oss dina tankar om dans kontakta mig på golvet eller via redaktor@gasasteget.se

Här kommer ett aplock från webben på vad som kan uppnås när man dansar. OBS det är endast lösryckta utdrag och inte hela artiklar. Vill du läsa mer finns webadress.



<http://www.sodertorn.fhsk.se/kurser/dansa-for-din-halsa/>

Dans kan göra dig gladare, friskare och smartare. Forskning visar att dans minskar stress, förbättrar ditt minne och lindrar ångest och smärta. Genom dans förbättrar du även din styrka, koordination, flexibilitet och uthållighet.

www.dansforhalsa.se och www.baradansa.se

Dansar för hälsa och självförtroende

Dans för Hälsa är en evidensbaserad intervention riktad till tonårsflickor med lätt psykisk ohälsa. I Örebro har verksamheten funnits i fem år och visar goda resultat. Nu börjar rektorer och elevhälsoteam runt landet få upp ögonen för dans som ett sätt att stärka psykisk hälsa.

Dans för Hälsa, ett nätverk där Bara Dansa ingår. I dag finns dansgrupper på 56 olika orter i Sverige och 164 dansinstruktörer är medlemmar i nätverket Dans för Hälsa där de får sin utbildning.

Dansen har stor effekt också på dem som känner sig ensamma. Att uppleva ensamhet och isolering är även det psykisk ohälsa. Och här får alla acceptans, de vågar vara sig själva. De får ingå i en väldigt fin gemenskap, berättar Frida Ekholm på Bara Dansa.

www.expressen.se/halsoliv/dansa-dig-fri-fran-vark---15-bra-halsoeffekter/*Eva Bojner Horwitz är forskare i kulturhälsa och medicine doktor i socialmedicin vid Uppsala universitet. Hon har undersökt hur dans påverkar oss fysiskt, psykiskt, emotionellt och biologiskt.*

Dans är rena hälsokuren. Nu har man kunnat bevisa att dans kan minska smärta, aggression, stress och ångest. Den kan förbättra minnet och rörligheten, öka koncentrationen och inlärningsförmågan. Dansen gör oss också mer kroppsmedvetna och kreativa samt ökar vår livsenergi och självkänsla

- *I dansen släpper all stress.*
- *Den fria, improviserade dansen är den mest effektiva.*
- *Ju mer styrd en aktivitet är, med regler eller koreografi, desto mer förlorar du känslan av att bli drabbad av dina känslor. De djupare emotionella effekterna får vi lättare tillgång till när vi utövar, eller tittar på, fri, improviserad dans.*
- **Läs av din partner**
I pardans är man medvetet närvarande i sin kropp och får en djup, emotionell inlevelse. Samtidigt tränas man i att läsa av och kommunicera med sin partner.
- **Dansens 15 hälsoeffekter**
 1. Lindrar smärta.
 2. Minskar stress.
 3. Förbättrar minnet.
 4. Ökar koncentrationen.
 5. Bättre rörlighet.
 6. Ökar inlärnings- förmågan.
 7. Ökar förmågan att skilja sina egna och andras känslor.
 8. Ökar förmågan att sätta ord på sina egna och andras känslor.
 9. Ökar självkänslan.
 10. Ökar kropps- medvetandet.
 11. Ökar livsenergin.
 12. Ökar kreativiteten.
 13. Stimulerar kroppens lugn- och rosystem.
 14. Minskar aggressioner.
 15. Dämpar ångest.
- **Världens 10 bästa dansfilmer!**
 - Pina*
 - Flashdance*
 - Save the last dance*
 - Fame*
 - Billy Elliot (bilden)*
 - Center Stage*
 - Strictly Ballroom*
 - Saturday Night Fever*
 - Carmen Carmen*
 - Black Swan*

Tillsammans bygger vi vår förening, vi är många som gör lite var! ”vi alla hjälps åt”