



Dansa med alla. Våga prova att dansa med minst en ny person varje gång och dansa med de som sitter mycket.

Lunds dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut flera gånger per år

TANKAR OM DANS. Det är hämtat från danshatten.

Vackert skrivet om inledningen till en dans med någon som man inte dansar ofta med.

Och hur upplever ni följare att förarna inleder er dans? Skriv gärna och berätta, kommentera!

Mjukstart. Hennes högerhand i min vänsterhand och jag bjuder henne att komma till mig. Hon placerar sin vänsterarm på högeraxel. Min högra hand placerar jag på hennes vänstra skuldra. Hon placerar sitt ansikte mitt emot mitt och våra pannor möts. Vi lägger ingen tyngd på varandra utan håller själva vikten av våra huvuden och armar. Kontakten är lätt, vi belastar inte varandras rygg, armar, axlar, nackar eller huvuden. Jag känner redan på en gång att det kommer att bli en fantastisk dans.

Jag känner att hon är osäker så jag börjar dansen med att göra några tyngdpunkts-förflyttningar för att hitta var och hur hon läser av förning. Därpå tar vi våra första steg i dansriktningen, blandat långsamma och snabba steg, hon svarar på förningen och vi glider över golvet. Succesivt utforskar jag vilka tekniker jag kan använda i vår dans så att vi aldrig hamnar i läget att en figur misslyckas för det skulle hon kunna uppleva som ett misslyckande och den känslan vill jag inte att hon ska ha när vi har dansat klart. Jag vill att hon ska känna att allt vi gjorde fungerade, även de saker som hon inte har upplevt tidigare. Eftersom det finns så många olika sätt att föra på så kan det ju vara så att vi inte har samma föra-följa-teknik och om jag då söker efter hennes grundstruktur så kan vi dansa trots att vi har olika teknik.

På det här sättet så bygger vi upp en tillit mellan varandra, hon känner sig tryggare och tryggare med mig och jag blir trygg i min vetskap om vad jag kan göra i dansen. Jag vill att hennes minnesbild av den här dansen ska vara mjuk, tydlig, sirapsseg och fylld med känsla. Om jag ska kunna leverera det så behöver jag skapa trygghet och tillit mellan oss för annars kan hon inte känna att den är mjuk och känslösam.

Det kostar mig ingenting att göra såhär och det ger oss båda så otroligt mycket mer än om jag eller min partner bara körde på i sitt eget race. Vidare tycker jag att det är ett tydligt sätt att visa min danspartner att jag respekterar de olikheter som kan finnas i våra sätt att dansa.

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