

I väntan på återgången till det normala är det bättre att göra något annat och solen fortsätter ändå att skina på oss alla.

Lunds dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut flera gånger per år

### FRÅN REDAKTÖRENS HORISONT:

Lång väntan blev det men nu är årsmötet genomfört på ett bra sätt och vi ser med spänning fram mot vad den nya styrelsen kan utträta.



Såg filmen Aniara efter Harry Martinssons bok och det slog mig att våra nuvarande liv påminner om passagerarnas i rymdfarkosten Aniara. Vi svävar långsamt fram mot en okänd framtid där informationen hela tiden förändrar vår sinnesbild och hopp om den närmaste tiden. En återblick av min resa här kommer säkert och förhoppningsfullt att kännas komisk när vi ser tillbaka om några år.



Dansar en hel del under vårens tisdagar och årsmötet 2020 närmar sig och alltmer oroande rapporter dyker upp i nyhetsmedierna om det förödande och smittsamma viruset. Det är fortfarande i Wuhan i Kina och känns avlägset och att det skall komma till oss känns än mer avlägset.

Viruset hittar Europa och så småningom Skåne men väldigt få är smittade och det känns inte så riskfyllt. Melodifestivalen pågår under ett par veckor och finalen hålls i Solna i början av mars. Än har inte Skåne många smittade och i min naivitet och ovetande om riskerna planerar jag i det längsta att gå på årsmötet. Bestämt att hålla distans under mötet och skall hoppa över dansen efteråt.



  
**gåsasteget**  
LUNDS DÅNSRLUBB  
**ÅRSMÖTE**  
13e mars kl 18.30  
Lomma dansrotunda



**LÖRDAG 4 APRIL 2020 KL. 11:00**  
**INSTÄLLT! Lundasnurren 2020**

*INSTÄLLT!!Årsmöte Gåsasteget*



**LÖRDAG 4 APRIL 2020 KL. 18:00**  
**Inställt! Vårfest Tema Asien**

Meddelandet om inställt årsmöte kom som en befrielse och blir en väckarklocka för mig att det är något allvarligt på gång och att livet kommer att ändras på ett drastiskt sätt. Och likt passagerarna i rymdskeppet på väg till Mars lever vi vidare med nya besked och nya hoppingivande information om att det blir bättre i sommar och det kan vara slut till jul.

Hoppet om återgång till sommaren släcktes sakta men man ville inte inse och hoppades i det längsta att det skulle vara normalt till sommaren. Klubben gjorde det mesta och bästa av situationen med Sommarlund. Men för mig ingen dans tyvärr då jag saknar en danspartner. Och under tiden kommer nya besked från FHM som man motvilligt lyder i allt större utsträckning och det blir mer och mer en naturlig del av ens liv.

Kanske kommer dansen igång till hösten. Gåsasteget försöker hålla medlemmarna vid gott mod, förbereder kurser som får stängas ned efter många tappra försök.

Hösten går mot vinter och det kommer hela tiden ny information; Klubben ställer in resten av terminen och ingen tisdagsdans. "Kärlek och handsprit till er alla". Vaccin är på väg att godkännas och snart kan vi bli vaccinerade. Vårens kurser är öppna. Viruset är här för att stanna och vi kanske aldrig blir av med Corona viruset och alltid tvingas leva med det. Danskurserna pausar och andra skjuts upp. Man pendlar mellan hopp och förtvivlan.

Jul- och nyårsfirande utan dans och Klubben har valt att skjuta upp starten av vårterminen pga de rådande omständigheterna kring COVID-19. Vi svävar vidare, ett år har gått och i början trodde man att det skulle försvinna rätt snart.

**2021** är här och vi svävar vidare. Likt besättningen på rymdskeppet försöker klubben göra sitt bästa med att lugna medlemmarna och försöka hålla modet uppe: "Vi står i startgropparna med ett fullspäckt kursprogram som vi lägger upp på hemsidan så fort det är möjligt att dansa igen!"

Andra vågen kommer och hoppet om återgång trycks åter ner.



Dagarna blir varmare och soligare och det börjar kännas lättare att träffas och umgås utomhus. Men vi lever och svävar vidare mot en ljusare tid.

Digitalt årsmöte klaras galant av med styrelsens fina guidning, men visst saknades dansen efteråt och nu har jag varit utan tisdagsdansen i ett år. Och "cirkeln" är slut

sen det inställda årsmötet, vi fortsätter att hålla distans och följa alla råd från myndigheter och än är det fortfarande inte mycket dans.

Resten av berättelsen om Aniara beskriver hur besättning och passagerare reagerar när det ofattbara går upp för dem – att ingen räddning längre är möjlig. Det som återstår är en tillvaro ombord på Aniara för all framtid, eller åtminstone tills förråden tar slut. I filmens slutskede ser man ett tomt rymdskepp som svävar vidare och årtalet som visas anges i miljoner år.



Om vår berättelse skall följa Aniara är det ingen som vet eller tror på, men vi fortsätter att följa rekommendationerna, använda handsprit och hålla distans.

Vaccinet är kanske en räddning och den som håller ut och hoppas kan kanske inom en snar framtid få sväva ut i en dans istället för mot ovissheten.



Dans är ett sätt för människor i alla åldrar att hålla sig i form. Utöver att det är kul har dansen också stor positiv inverkan på kroppen. Dans är en aktivitet som verkligen lättar upp människors monotona liv. Emotionell, mental, fysisk och allmän hälsa drar alla stor nytta av den. När någon bestämmer sig för att prova ett nytt sätt att träna brukar de tänka på hur kul det är. Och detta är precis vad dans är – kul!



Det finns andra otroliga hälsoeffekter från att dansa som ni troligen inte visste eller hade en aning om. Här kommer andra delen om alla hälsoeffekter från dansen men här kommer lite hämtat från "Steg för Hälsa" från april 2019 som delas upp på flera blad inlindat med njutbara bilder från Konstlagret på temat **Dans & Musik**.



Let's dance



Dance Off

## **HÄLSOEFFEKTER AV DANS: SKAKA LOSS FÖR HÄLSANS SKULL, Del 2**

### **Dans ökar din styrka, vilket tvingar musklerna att framhärda mot kroppens egen vikt**

Många dansstilar, inklusive jazz och balett, inkluderar hopp i luften och hopp kräver en enorm mängd styrka i de primära musklerna i benen. Dans är en fysisk träning, vilket gör att den ökar din uthållighet. Uthållighet är förmågan hos musklerna att arbeta hårt under längre tidsperioder utan att bli trötta. Regelbunden dans är perfekt för att öka motståndet, särskilt intensiv dans.

### **Den får dig att känna dig lycklig**

Dans är något som praktiskt taget alla kan njuta av att utöva. Om du tittar på några som dansar kommer de säkert att ha ett stort leende på läpparna. Leende och skratt under dans är helt naturligt! Detta beror på att dans ger dig möjlighet att verkligen njuta av dig själv.

Det finns ingen åldersgräns för att dansa till skillnad från vissa andra former av motion. Personer i alla åldrar kan dra nytta av alla goda hälsoeffekter av dans.

### Hjälper dig att bli av med stress och depressioner

Det har visat sig att en av fördelarna med dans är att den hjälper till att förebygga mild depression och förbättra självförtroendet hos dansare. Depression har blivit ett större problem bland ungdomar och vuxna i alla åldrar.

En studie i International Journal of Neuroscience fann att dansrörelseterapi inte bara kan bota depression; det minskar också stress genom att reglera serotonin- och dopaminnivåer i kroppen. Med tanke på att dans är en social aktivitet kan den lindra de känslor av ensamhet som ibland drabbar deprimerade människor såväl som äldre människor som lever ensamma.

### Förbättrar självförtroendet och självkänslan

Dans hjälper också till att förbättra självförtroendet. Varje gång du lär dig ett nytt danssteg upplever du en ökning av tron på dig själv och dina energinivåer ökar. Denna ökning i självförtroende överförs sedan till alla aspekter av ditt liv.

Dans är en social aktivitet. Studier har visat att starka sociala band och umgänge med vänner bidrar till hög självkänsla och en positiv attityd. Dans ger många möjligheter att lära känna andra människor. Att ta danslektioner kan öka din självkänsla och utveckla dina sociala förmågor. Eftersom motion minskar stress och spänningar ger dans en allmän känsla av välbefinnande.



Love me tender



CelloFellow

**HÄLSOEFFEKTER AV DANS: SKAKA LOSS FÖR HÄLSANS SKULL, fortsätter i kommande blad.**

Håll ut och ta hand om dig för allas skull tills vi kan ses på en dansbana någonstans igen. / Thomas

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

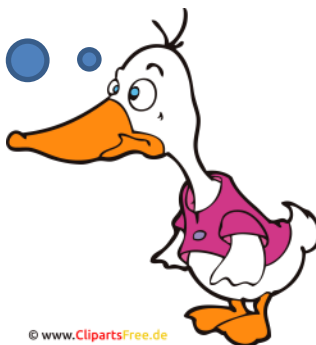


**Håll ut Gåsasteget står i startgroparna. Håll tummarna för att pausen inte blir så lång.**

Dans är mer än bara motion, det är roligt, det är bra träning också.  
Om du vill bli stark, smidig eller få bra kondition. Fortsätt dansa!

**Livet handlar inte bara om att överleva, du ska leva också.**

Håll i, Håll ut och Håll  
avstånd! Jag sitter i ett  
väntrum utan att vänta  
mig någonting.!



© www.ClipartsFree.de

Tillsammans hjälps vi åt att vara rädda om varandra! Håll ut, snart blir det ljusare 