



Hälsa är det bästa att äga, tillfredsställelse är den största av rikedomar och självförtroende den bästa av vänner. Att vara ett med nuet ger den största glädjen.

Lunds dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut flera gånger per år

FRÅN REDAKTÖRENS HORISONT:

Dagarna blir varmare och soligare och det börjar kännas lättare att träffas och umgås utomhus. Vi lever fortfarande i coronans klor, men det ser ut att kunna bli lite dans i sommar mycket tack vare Gåsasteget.

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 tredje och sista delen om alla hälsoeffekter från dansen, hämtat från "Steg för Hälsa" från april 2019.

De njutbara bilderna kommer från Konstlagret på temat **Dans & Musik**.



Play fire



PrimaBallerina

HÄLSOEFFEKTER AV DANS: SKAKA LOSS FÖR HÄLSANS SKULL, DEL 3

Förbättrar minnet

Enligt en studie i New England Journal of Medicine kan dans förbättra ditt minne och förhindra uppkomsten av demens när du blir äldre. Vetenskapen har visat att aerob träning kan återställa förlust av hippocampusvolym – det område av hjärnan som styr minnet. Hippocampus krymper naturligt under vuxen ålder, vilket ofta leder till minnesproblem och ibland demens.

Lindrar Alzheimers sjukdom

En studie med äldre deltagare, som publicerades i New England Journal of Medicine, fann att regelbunden dans hjälper till att förebygga effekterna av Alzheimers och andra former av demens. Den kan också öka mental klarhet för människor i alla åldrar. Det har också visat sig att personer med Alzheimers sjukdom kan återfå bortträngda minnen när de dansar till musik som de brukade känna igen.

Ökar intelligensen

I århundraden har dansmanualer och andra skrivna texter prisat alla hälsoeffekter av dans; i allmänhet som en form av motion. Nu, tack vare undersökningar, har dans även visat sig öka vår intelligens. Kärnan hos intelligens är beslutsfattandet.

Det bästa rådet när det gäller mental klarhet är att engagera sig i aktiviteter som kräver att du fattar snabba beslut (inom några sekunder). Så för att öka din intelligens inom memorering är allt du behöver göra att öva på dina danssteg.

Ett sätt att göra detta är genom att lära sig något nytt. Inte bara dans, utan allt som är nytt. Genom att ta danslektioner kan du utmana ditt sinne och stimulera hjärnans aktivitet, vilket genererar ett behov av fler nervkopplingar. Svåra klasser är de allra bästa eftersom de tvingar dig att behöva använda flera nervkopplingar och därmed öka din mentala förmåga.

Vilken typ av musik ska jag dansa till?

Det finns massor av dansstilar; jazz, salsa, merengue, bachata, reggaeton, zumba, hip-hop, balett, modern dans etc. Alla dessa representerar olika typer av musik. Varje form av dans är till lika stor nytta. Alla stilar av dans bidrar på olika sätt till att ge dig ett hälsosamt liv. Dans kan hjälpa dig på många sätt.



Alla dansstilar är lika effektiva; allt du behöver göra är att besluta dig för vilken typ av dans som du gillar mest och utöva den rutinmässigt för att få alla positiva hälsoeffekter av dans.

Detta var sista delen av HÄLSOEFFEKTER AV DANS; del 1 finns i Gb nr 1 och del 2 i Gb nr 3. Men fortsätt gärna att **SKAKA LOSS FÖR HÄLSANS SKULL**.



BandCamp



Trombonella

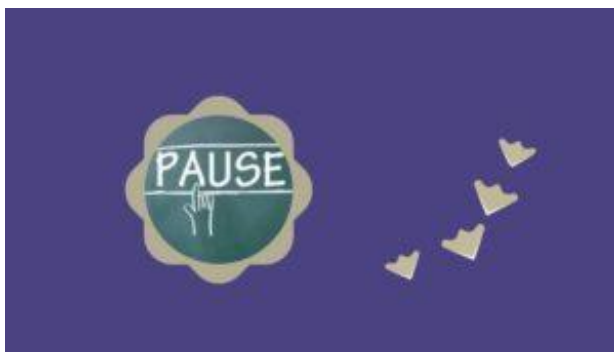


WhoRu



SaxoMan

Håll ut tills vi kan ses på en dansbana någonstans. / Thomas
P.S. Har lyckan nått dig – släpp den inte!





gåsasteget
LUNDÖS DÅNSKLUBB

Dans i parken
"Sommarlund"

Höstens kursprogram kommer snart!
Du har väl löst medlemskap?
(mer information under "Nyheter")

Håll utkik på FB gruppen och hemsidan för startdatum och andra evenemang.

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!

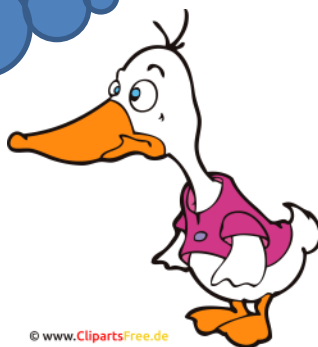
Livet handlar inte bara om att överleva, du ska leva också.

Den som väntar på att få
dansa, väntar alltid för länge!

Längtan är väntan på de där
ögonblicken när man bara är
- och man bara är där man är.

Bara de tama fåglarna har en
längtan.
De vilda flyger.

Vad är jag och vad är du?



© www.ClipartsFree.de

Tillsammans hjälps vi åt att vara rädda om varandra!