

Ta en risk, bjud upp till dans eller förlora en chans.

Världen behöver fler människor som dansar och skrattar.

Lunds dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut flera gånger per år

FRÅN REDAKTÖRENS HORISONT:

Dagarna blir kortare men trots allt så börjar man se ljuset i tunneln. Det börjar kännas lättare att träffas och umgås även inomhus. Coronans klor släpper sakta sitt grepp något och det ser ut att kunna bli lite dans i höst. Tävlingar och de flesta kurserna är igång och med små restriktioner. Snart är det Lundasnurren och det vill man inte missa.

Tedanserna för seniorerna har börjat och efter ett par dansträffar börjar det kännas bättre nu när man kan dansa igen och turerna sitter som tidigare. Dans är ett sätt för människor i alla åldrar att hålla sig i form. Den har stor positiv inverkan på kroppen. Emotionell, mental, fysisk och allmän hälsa drar alla stor nytta av dansen. 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!

Förhoppningarna om att det kan bli normalt igen ökar. Kanske kan det bli en trippel igen någonstans. Men jag saknar er och tisdagsdanserna. Texten om Trippel nedan är från 2019 och kan hjälpa dig att få igång danskänslorna och drömmarna om mycket mer dans.



TRIPPEL (hämtat från danshatten)

Ibland händer det och nu i helgen är det så! Dans tre dagar i rad... Mjölby i fredags, Örebro i lördags och ikväll Ljungsbro. Det här hörde till vanligheten för ett par år sedan men nu blir det inte lika ofta längre. Tråkigt... men tiden finns inte alltid till och det är inte så ofta som det finns tre danskvällar inom räckhåll häromkring. Jag har verkligen sett fram emot det här!



Svårt att inte småskratta när jag ser vilka medel jag tagit till för att lyckas få till den här trippeln. Jag har gått med vänsterhanden lindad i bandage i tre dagar för att inte belasta handleden som jag haft ont i. Och eftersom jag vet att jag kommer att få ont i vänster fotled, om jag inte passar mig, så har jag haft foten lindad onsdag och torsdag. Kanske får ha den lindad måndag och tisdag med... Så varför utsätta sig för det här? Jo, för att under dessa kvällar så kommer jag få uppleva det här:

Jag känner trummorna i luften, jag känner dem i golvet, takten fortplantar sig upp i fötterna, knäna, höfterna och skapar en puls i min kropp. Pulsen sätter min kropp i rörelse och när musiken kommer igång så har vi fått kontakt och börjar dansa. Vi snurrar och hittar roliga sätt att markera musiken. Vi hittar varandras rörelsemönster och börjar se på varandra när något kommer att hända. Jag ser att hon laddar för ett

skutt så vi hoppar samtidigt. Jag sänker tempot i överkroppen och hon drar ut på steget för att sedan röra sig snabbt på nästa vilket jag använder för att sätta henne i snurr. Vi skrattar åt att vi båda två visste om att det skulle hända innan det gjorde det för vi kände och såg det på varandra. Jag hör att musiken närmar sig ett klimax och märker hur hennes anspänning hårdnar när jag inleder en snurr, jag vet att det betyder att hon tänker spinna så jag ser till att följa efter henne och laddar för att markera utgången ur snurren som jag redan nu vet kommer att ske precis på musikens klimax. Pang! Vi poserar med perfekt timing på trumslaget och det lyser om henne, musiken har tystnat. Vi brister ut i skratt och omfamnar varandra.

Dessutom så kommer jag att få uppleva det här:

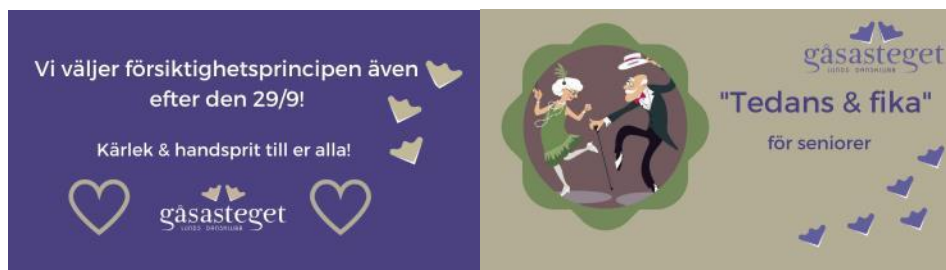
Musiken böljar fram, mjuka utdragna toner sveper fram över golvet och snuddar lätt vid oss där vi står nära varandra och gungar lätt i takt med musiken för att hitta varandras dansstil. Vi flyter med tonerna runt golvet som om vi befann oss i en vattenström. Alla rörelserna har ett lätt motstånd mot strömmen runt oss och vi snurrar som ett. Några snabba steg följt av en långsam inbromsning när musiken går från refräng till vers. Vi följer musikens intensitet och vi kan känna varandras hjärtslag och hur de rör sig mot en gemensam rytm. Från våra händer sprider sig endorfinerna genom oss som värmen från en öppen spis. När musiken tystnar står vi kvar och försöker vakna till, det tar en liten stund och när vi till slut skiljer oss åt utbyter vi varma leenden och skiljs åt i vimlet av dansare som letar efter en ny danspartner.



Så när jag nu snart ska sätta mig i bilen på vägen till kväll tre och inser att jag kommer att ha ont i kroppen när jag vaknar imorgon, så kommer jag fortfarande att ha ett stort leende på läpparna. Och vi kommer att prata om hur trevlig kvällen var ikväll i bilen på väg hem tills siste man klivit ut. Väl hemma kommer jag att vara jättetrött i kroppen men euforisk i huvudet så det blir en sen natt innan jag somnar... Det här är varför jag lindar mina leder, det här är en av sakerna som visar att dans är min livsstil och inte bara en hobby!

Håll ut tills vi kan ses på en dansbana någonstans. / Thomas

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



Håll utkik på FB gruppen och hemsidan för där finns massor av evenemang.





Bra att gå en kurs!



Dansglädje.

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!

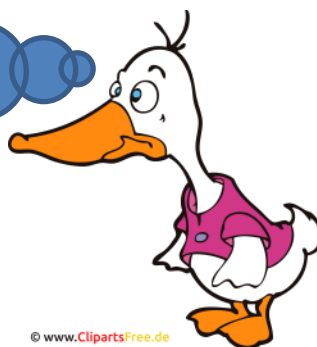
Livet handlar inte bara om att överleva, du ska leva också.

Här står jag och duger.

Jag är inte bara snygg,
jag är bäst också.

Jag provade att vara normal
Det var den värsta tiden i
mitt liv.

Efter jag dansat så äter jag
alltid pizza!
Skojar jag dansar aldrig!



Tillsammans hjälps vi åt att vara rädda om varandra!