



Följare "Våga bli förd"
och förare "Var lyhörd i förningen"
då blir det oftast enklare.

Lunds dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut flera gånger per år

FRÅN REDAKTÖRENS HORISONT, TANKAR OM DANS:

Det kändes som om det var ett bra årsmöte med många bra beslut och intressant information om verksamheten. Ekonomin och prognoserna för kommande år ser också bra ut. Styrelsen och medlemmarna får säkert mycket att jobba med och det hjälper att alla är så engagerade. Det ser bra ut så här långt och det skall bli spännande att följa hur föreningen utvecklas under kommande år. Gåsalyckan är i förändring till det bättre hela tiden och dansarna ser ut att trivas där. Fikat och dansen efter årsmötet blev uppskattat och var mycket trevligt.



När jag gick kursen i slow bugg med Everborns blev jag inte så entusiastisk och tom lite besviken. Men efter en Te- och en tisdagsdans märktes snart att omedvetet har jag börjat tänka på det som lärdes ut och det började kännas bättre. Att kunna göra större och mjukare rörelser samt hänga mer på taktdelarna i musikanpassningen och nu känns det jättebra. Jag kommer troligen att fortsätta kursen när nästa tillfälle ges.

Jag håller på med förberedelserna för en resa till Malaysia och dit åker jag 19 mars och är borta 16 dagar. Det skall bli spännande men det lär bli mest tempeldans där.

Vi fortsätter i nostalgin nu när det är jubileumsår 2024 och vi fortsätter titta tillbaka och skall få veta mer om hur Björn, en av Gåsastegets grundare tänkte, om han tänkte och om det i så fall blev som han hade tänkt.





Hösten 2000 byttes loggan ut till vår nuvarande som gjordes av Hanna Strömberg. Texten är skriven av Björn och är hämtad från Gåsabladet nr 2 2014

De första åren var klubbanserna i farmakologiska institutionens lunchrum på femte våningen. Det var en fantastisk utsikt och en liten mysig lokal. Ett problem var dock att vi inte fick ha ytterdörren öppen utan att någon vaktade. Mot slutet av kvällen var det inte så roligt att stå där utan dörren blev låst. Ville man komma in senare fick man klättra upp på den totalt livsfarliga brandstegen på gaveln. En av de första medlemmarna, Lars Frankenberg, tillverkade en ringklocka med lång sladd som hängdes ut genom fönstret som man kunde ringa på och bli insläppt.

Vi växte dock ur denna lokal ganska snabbt och hade sen danserna i festsalen på Sankt Larsområdet. Det var en vacker sal med högt i tak. Efter något år gjordes salen om till kontor och klubben flyttade sina danser till Vita huset som är bostadsrättsföreningen Djingis Kahns gemensamhetslokal. Där var vi inte länge utan flyttade sedan i slutet på 90-talet till Vipeholmsskolans samlingssal som praktiskt taget var vår klubblokal till 2009. Vi hade både tisdagsträningarna, danskurser och tre egna skåp där (trots smärre protester från vissa dramalärare...).

Från första början hade vi inte klubbanserna på tisdagar utan på måndagar. Detta ändrades sen till "söndagar och måndagar jämna veckor". Det var inte helt lätt att hålla reda på! 11 // Björn

Redaktören: 2001 hade Gåsasteget 217 medlemmar, 2005 var det 460 och 2009 hade klubben växt till 711 medlemmar. Berättelsen fortsätter i kommande Gåsablade.



GÅSASTEGET KOMMITTÉER; Tävlings- och Tränarkommitté'en, Seniorkommitté'en, Festkommitté'en, Tisdagsgruppen, PR& kommunikation och Lokalkommitté'n.

Som medlem är du alltid välkommen att kontakta styrelsen med frågor, synpunkter på aktuell verksamhet eller om du vill bidra med någon idé som hjälper klubben att utvecklas. Alla funktionärer inom klubben arbetar ideellt.

hälsa

FÖR KROPP OCH KNOPP Text hämtad från Forskning&Framsteg, Dansa dig frisk. Dansen når vårt medvetande på ett djupare plan än vad orden förmår. Eva Bojner Horwitz har forskat om dans i tjugio år och beskriver hur dansen på olika sätt kan bidra till ökad empati och livskvalitet. Den kan också påverka inlärning och minska smärta.

Men inget av detta är nytt. Tack vare fynd av 40000 år gamla musikinstrument från neandertalarna kan vi dra slutsatsen att danskonsten är mycket gammal. Genom historien har vi människor alltid använt danskonsten som inspirations- och kraftkälla för att förändra vårt medvetandetilstånd. Shamanen och medicinmannen förmedlade till exempel helande krafter genom speciella ritualer som kunde bestå av både dans, drama, musik och bild. Tack vare arkeologiska fynd har vi nått kunskap om dessa helande riter som våra förfäder faktiskt utövade – i dag skulle vi kalla dem dansterapeutiska metoder.

Dansglädje

Text från Etikettarkiv: Bugg 2018 SOCIALDANS

Smaka på ordet.

- Social, rör samhället; som har att göra med människor eller djur i grupp; om person som är bra på att integrera sig och smälta in bland /människor/ i grupp, samt på att upprätthålla relationer. Synonymer; gemensam, kollektiv; sällskaplig, trevlig, utåtriktad, sociabel
- Dans, i grunden koordinerade kropps rörelser, ofta rytmiska och till musik. Varje rörelse innehar möjligheten att vara en dans. Dans är ett utmärkt sätt att motionera, eftersom den ger styrka, smidighet, kroppskännet och ökat blodflöde. Synonymer; rörelse till musik, rytmiska kropps rörelser, svängom.

Alltså ett tillfälle att få både motion och en trevlig kväll med rörelser till livemusik. Hur låter det? Kul? Eller läskigt? Lugn på socialdanser är enda kravet ett leende lite då och då när något går lite gale. Här ska ingen dömas! Här ska folk få vara folk! Här möts hen ifrån Österlen till hen ifrån Trollhättan och Stockholm. Här är alla lika, alla är här av samma anledning.

Tror du inte på mig? Kolla Wikipedia: *Socialdans är danstillställningar där det primära syftet är att deltagarna roar sig tillsammans, genom att "dansa socialt". Att dansa socialt står i motsats till att tävla i dans, men också till dansuppvisningar och danstävlingsträning.*

Med andra ord, oavsett om du är förare (styr dansen) eller följare (blir styrd) kan du delta oavsett nivå. //

Håll utkik på FB gruppen och Gåsastegets hemsida: Tips på evenemang och kurser. Följ klubbens duktiga tävlingsdansare och se trevliga bilder från gångna event.



Ripedia s Danslista: Vi fortsätter på bokstaven E och där finns Eccosäs, är en skotsk kontradans. Engelska är en dansrytm i 2/4- eller 4/4-takt som fått sitt namn för att den ursprungligen kommer från England, från de så kallade country dances. Anglaiserna var från början en hovdans, som sedan spred sig ner till de bredare folklagren. I Frankrike utvecklades anglaisen till kadriljen. Eurytmi är en rörelsekonst som utövas och lärs ut inom Waldorfpedagogiken och annorstädes inom den antroposofiska rörelsen.

Dansen bidrar till social gemenskap, sänker stressnivåer och ger starkare muskler – dessutom skärper dansen hjärnan. Har du synpunkter eller har du något att berätta – skriv till Gåsabladet redaktor@gasasteget.se.

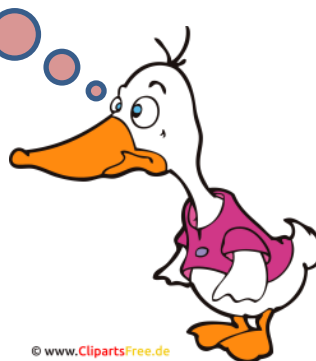
Fortsätt dansa! Hoppas vi ses på ett dansgolv någonstans!

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

Oftast tackar ingen mig för det jag gör,
medan någon
skäller på MIG för det DU låter bli att göra.

Övning ger träningsvärk.

live slow
RUN FAR



© www.ClipartsFree.de

I en förening måste alla hjälpas åt, få till en stark vi-känsla och känna sig delaktiga!

Tillsammans bygger vi vår förening, vi är många som gör lite var!