

Dans kan signalera känslor till hjärnans djupare emotionella delar. När vi ser en annan person röra sig så kan vi faktiskt känna vad den personen känner.

Lunds dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut flera gånger per år

FRÅN REDAKTÖRENS HORISONT, TANKAR OM DANS:

Fortsatt hektisk vår med mycket aktiviteter på Gåsalyckan vilket ju är jättebra. Resan till Malaysia gick bra och var mycket trevlig. Resrutten Kuala Lumpur, Taman Negara Nationalpark, Cameron Highland, Penang, Langkawi, Perhentian Islands och tillbaka till Kuala Lumpur. Det är lätt att kommunicera då de flesta pratar engelska här. Det var många trevliga och intressanta platser med god mat, men ingen dans någonstans. Inte ens någon tempeldans blev det. Och väl hemkommen med starkt sug efter dans har Gåsalyckan kunnat tillfredsställa med både tisdagsdans och tedans.



Vill du också vara DJ?
"Tisdagsdansen & Socialdanskvällar"

Slow-bugg Workshop
med Felix & Lisa
NYTT TILLFÄLLE 28/4!!
kl 18:00 - 19:30
(därefter 3 timmes fr. träning i blandat tempo)

En bra workshop i slow bugg med Felix&Lisa var rätt annorlunda än den med Everborns. Slow bugg går ut på att få feeling och dansa med musiken till musik. Slowbugg är den dans som man kan se tävlanden dansa i högsta klass när de tävlar i en långsam runda.

Pre summer partyt med Foxie var jättetrevligt, mycket dans till väldigt snabb rockmusik. Många färgglada och lyckliga dansare var där. En förstklassig fest och fantastiskt bra arrangerat av festkomiteén.



Boogie Woogie
Workshop med Tommy & Eva
"Koreograferade turer"

Har du sett Dance Buddy knapparna som danskläder företaget Rhapsadi har gjort och skänkt till oss för insamling till Ukraina? Finns att köpa hos oss för valfri summa.

Gåsalyckan är i ständig förändring och varje gång man kommer dit finns där något nytt. Verksamheten växer och Jan-Erik behöver hjälp i musikgruppen.

Rätt musik är mycket viktig för oss dansare och vår fantastiske Jan-Erik har troget gjort bra musiklistor till Tisdagsdansen och kommer att fortsätta med det. Vill du vara med och utveckla musikbanken och även vara DJ någon gång?

Kontakta: info@gasasteget.se.

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.



Texten är skriven av Björn och är hämtad från Gåsabladet nr 3 2014

Gåsasteget 20 år, del tre av Björn Åkesson

Något som är en förutsättning för att en dansklubb ska kunna utvecklas och leva vidare är att det finns ledare som kan hålla kurser och träningar. De första åren höll jag och Helén alla danskurserna som huvudsakligen var i bugg och lindy hop.

Sedan tillkom Marina Hultberg och David Reuterskiöld som höll buggkurser (bl.a. nybörjarhelger i Dalby med fortsättning i Lund) och syskonparet Martin och Marielle Andersson som höll kurser i lindy hop. I slutet på 90-talet gjorde vi vår första större utbildningsinsatsning på instruktörer i bugg och foxtrot. Det var en utbildning där vi arrangerade en riktig nybörjarkurs i bugg och foxtrot där våra nya ledare lärde sig under kursens gång med genomgångar mellan kurstillfällena och feedback efter att de fått instruera på kursen. Ledarna som kom med nu var t.ex. Ulf Larsson, Gun Larwik, Jörgen och Lotta Öhlin, Charlotta Wängberg och Veronica Nyberg.

Några år senare stod Gåsasteget som värd för Skånedistriktets ledarutbildningar som vi förlade till Frostavallen i Höör. Vintern 05-06 arrangerade vi återigen en egen instruktörsutbildning i bugg och nu kom deltagare även från Habanera dansklubb. Ungefär vid denna tid tillkom Annika Borg, Agneta Berglund, Patrik Önnarfjord, Karin Jörlöv, Tommy Petersson, Jan Gustafsson och Ylva Fagerlind som ledare.

Innan Gåsasteget fanns så fanns det en dansklubb i Lund som hette American Swingin' Feet som sysslade med moderndans. Vad jag vet så ligger den klubben vilande nu men två av deras ledare har hållit kurser för oss under en lång rad av år och det är Jörgen Olsson och Emma Bramell.

Jag har troligen glömt några namn men det får ni ha överseende med. De senaste åren har ytterligare ledare tillkommit som förnyat kursutbudet. // Björn

Redaktören: 2010 hade Gåsasteget 766 medlemmar, 2011 var det 748 och 2012 hade klubben minskat till 690 medlemmar. Berättelsen fortsätter i kommande Gåsablad.



GÅSASTEGET KOMMITTÉER; Tävlings- och Tränarkommittén, Seniorkommittén, Festkommittén, Tisdagsgruppen, PR& kommunikation och Lokalkommittén.

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.** Trots att danskonstens helande krafter har använts på olika sätt genom årtusendena, kan vi urskilja vissa drag som är gemensamma med dagens sätt att dansa. Dansen ger uttryck för något som ord inte alltid kan förmedla, den innehåller symboliska laddningar och den kan ge möjlighet till transcendens. I dag har dansforskningen kommit en bra bit på väg och antalet vetenskapliga danstidskrifter har ökat kraftigt. Den senaste tidens metodutveckling har bidragit till ökad kunskap om dansens läkande funktion.

Samhället har nog aldrig tidigare haft ett så stort behov av dans som nu, eftersom dansen visar sig kunna fungera som motvikt till den stress som prestationssamhället skapar. Dansen har hittat in i nya rum, på arbetsplatser och skolor, för att kunna användas för att förebygga ohälsa och sjukskrivning. Kunskapen om hjärnans plasticitet har bidragit till det ökade intresset för dans, inte bara inom flera vårddiscipliner, utan även inom utbildningsväsendet. Den ökade plasticiteten uppvisar både ökad minneskapacitet och nya kontaktytor mellan hjärnans olika nätverk och ger även möjlighet till ökad nyinlärning.



De flesta dansare har säkert fått en vass armbåge eller blivit trampad av en annan dansare och det kan göra ont. Men för det mest blir det inte så farligt. Den här texten berör kärlek och omtanke till sin nästa ute på dansgolvet.

NÄR OLYCKAN ÄR FRAMME Text från Danshatten 2022

Troligtvis var det en armbåge, men jag kan inte veta säker eftersom den träffade mig i ryggraden. Evelina, som jag dansade med, har berättat att jag sakta sjönk ner på knä, själv minns jag bara smärtan i ryggen. Smärtan och oron, den enda tanke som snurrade i huvudet var om träffen skadat ryggen eller inte...

En röst tränger igenom smärtan och jag hör mitt namn, någon frågar om jag är ok. Jag skakar på huvudet och känner armar som tar tag i mig. Jag blir hjälpt av golvet och när vi är av så känner jag att smärtan avtagit men oron finns kvar. Jag får hjälp av flera personer medan jag prövar om mina ben bär och som tur är så var inte träffen så illa som jag befarade. Med lite hjälp från de som hjälpte mig av golvet och några andra kan jag i lugn och ro testa om jag fått problem att röra mig eller inte. Jag märker att jag är öm och lite stel men det är inte värre än så.

Jag är mycket tacksam över all hjälp jag fick och den omtanke som folk visade i den stunden och efteråt. Evelina lät mig dansa runt med henne en stund (det var mer promenad än dans till en början) så att jag kunde röra på mig och inte blev mer stel, utan istället mjukade upp kroppen ordentligt. Men det blev bara Fox resten av kvällen och endast till de lugna låtarna. Djungeltrumman gick fort, då det var flera vänner som såg att jag fick hjälp av golvet, så nästan alla jag pratade med efteråt visste redan vad som hade hänt. Återigen slås jag av omtänksamheten som finns, inte bara hos de dansarna i min närhet utan även av dansare som jag aldrig träffat förut.

I efterhand går det att skratta lite åt hur olika personer reagerade i sin oro inför att jag kunde ha fått en skada. Allt från Maria som men lugn röst frågar om jag är ok, till Elinore som pekar på mig och med lätt panik i rösten säger "Du får inte ha skadat dig." Katrin som reagerar med ett "Nu skrämde du mig rejält" eller Jens som fokuserar på att hålla mig upprätt men samtidigt ta reda på om det finns sjukvårdsutbildade personer i närheten.

Även om jag helst hade sluppit smällen i ryggen så gör det mig glad att se hur mycket dansare bryr sig om sina medmänniskor. Det finns så mycket kärlek och omtanke till sin nästa ute på dansgolvet! //

Håll utkik på FB gruppen och Gåsastegets hemsida:

Tips på evenemang och kurser.

Följa klubbens duktiga tävlingsdansare och se trevliga bilder från event.

Ripedia s Danslista: Vi fortsätter på bokstaven F och där finns många kända dansersom Fandango, Fannik, Farandole, Flamenco, Forró, Fridans, Frigörande dans, Freestyle, Foxtrot, Fyrtur, Fågeldansen



Dans på Brändan

Den 31 maj och 23 augusti är du varmt välkommen att dansa på Brändan i Folkets Park kl. 18.30-21.00

Oresunds Dansförening bjuder helt kostnadsfritt på två unika tillfällen för dig och dina vänner att komma och dansa till vår DJ som bjuder upp till allt från Rock till Dansband, modern musik och klassiska ballader

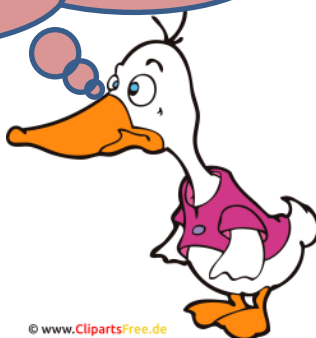


Dans är ett sätt för människor i alla åldrar att hålla sig i form. Utöver att det är kul har dansen också stor positiv inverkan på kroppen och knoppen. Man rör på sig, håller hjärnan i mental form och får samtidigt närhet, glädje och gemenskap med andra. Den får dig att känna dig lycklig.

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!

Jag vill lära mig buggdans
och ge mig själv glädje, motion och livskvalité
och samtidigt få fler vänner och mer gemenskap.

Jag vill känna mig lycklig. Men hur kan jag bli Multicolor?



© 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!