

Fortsätt att dansa som om ingen ser dig, sjung som om ingen lyssnade och lev som om varje dag var din sista.

Lunds dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut flera gånger per år



"PÅGÅR NU" enligt FB

FRÅN REDAKTÖRENS HORISONT, TANKAR OM DANS:

Hemma igen ofrivilligt, men nu i en influensaliknande förkylning av lindrigare art men konsekvenserna är att jag missar många danstillfällen, kan inte räkna dem alla; de sista te- och tisdagsdanserna, sista kurstillfället, etc och det är som under senaste resan.... ingen dans och snart är 2023 slut. Nietzsche lär ha sagt "En dag utan dans är en förlorad dag" och i mitt fall hjälper det inte heller att försöka DANSA DIG FRISK som det kommer en ny del av längre ner.

I kursen MUSIK, Känsla&Karakter fick vi dansa till olika typer av musik. Vi fick många tips på hur dansen kan utvecklas genom att lyssna efter musikens uppbyggnad och försöka utnyttja bla intro, break och outro till fördel för sin dans. Det kan också vara till hjälp att sjunga med tyst i låten under dansen.



Jag var på medlemsmötet och av klubbens närmre 1000 medlemmar så var det inte många som var där. Ett av ämnena är hur vi gör med städning av lokalen och att kunna behålla lokalen ur ekonomiskt perspektiv och som alltid finns det risker med höga hyror som måste betalas av verksamheten. Vi medlemmar kan alla bidra till föreningen; vara aktiv dansare, gå med i kommittéer, komma till evenen och sprida dansens lov, mm, mm.



Summa summarum är väl att vi måste bli fler som vill engagera sig och bidra mer till föreningens bästa istället för få som gör mycket. Medlemmar bör ta mer eget ansvar och initiativ för det gemensamma bästa, tex det skall inte behöva vara någon annan som plockar upp och städar efter dig. Ju fler som hjälper till ju mindre jobb för var och en.

Kursutbudet för nästa år är omfattande och likaså alla evenemang som kanske toppas av 30-års Jubileumsfesten.

GOTT NYTT ÅR och med förhoppningar om ett år fyllt med dans och glädje!

Varningstext: Som sagt hjälper inte mot bla förkylning och influensa!

hälsa

FÖR KROPP OCH KNOPP Text hämtad från Forskning&Framsteg, **DANSA DIG FRISK.**

Fortsättning från föregående blad: Videotolkning är en metod som jag har utvecklat och som innebär att patienter får tolka sina egna rörelsemönster inspelade vid olika tillfällen, före respektive efter en behandling med dans. Dansinterventionen handlar i detta fall om improviserad dans i grupp, en gång i veckan under sex månader. Patienternas tolkning av sina egna videofilmer visar, jämfört med kontrollgruppen (som inte fått någon dansintervention) att rörelsemönstren blivit mer nyanserade och differentierade och att tolkningen i sig haft en terapeutisk, positiv effekt. Att få speglas av sina egna positiva rörelsemässiga förändringar kan beskrivas som ett resultat av de känslomässiga spegelneuronernas aktivitet och visade under efterföljande intervju att ny kroppskunskap integrerades på ett nytt sätt hos patienterna. Patienterna var inte bara mindre smärtpåverkade efter dansinterventionen, utan upplevde även ökad livskvalitet och kände en ökad självkänsla.

De kognitiva delarna av hjärnans funktioner har länge ansetts hänga samman med

motorisk aktivering och i en nyligen avslutad studie visas att skrivkramp kan lösas upp med hjälp av kroppslig rörelse/dansaktivering kopplat till blockerade nyckelord. Under en kontemplativ rörelse kunde en student "övertaska" sig själv med olika symboliska rörelsefragment och därigenom fortsätta sitt skrivande. I handledarsammanhang kan det finnas ett värde i att kombinera verbal och icke-verbal rörelseaktivering för att låsa upp knutar i arbetsfunktionerna. I studiens resultat uppmärksammades även att den egna empatin kunde påskynda skrivförloppet // Fortsätter i nästa blad.



När blir nästa gång? Se FB. Mellandagsdans: Gåsalyckan 27/12 kl 1330-1630

Gåsalyckan aktiviteter blir bara fler och ytterligare intresserade medlemmar behövs för att hålla klubben igång. Ibland behövs stöd och fixdagar där medlemmarna hjälper till att göra Gåsalyckan än trevligare och bättre.

Musiken är viktig och det är trevligt om det är varierat och det finns ju så otroligt mycket olika stilar. En danslista för en tisdag bör innehålla ca 60 låtar, 2 bugg och 2 fox i olika tempo och genrer. Varför inte försöka få till en danslista med dina favoriter som även andra kan gilla att dansa till. Prata med Jan-Erik som kan ge dig många tips från sin erfarenhet med bra musiklistor. Vill du vara med och utveckla musikbanken och även vara DJ någon gång? Kontakta: info@gasasteget.se.

GÅSASTEGET KOMMITTÉER; Tävlings- och Tränarkommittén, Seniorskommittén, 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.



Dansglädje

PERSPEKTIV FRÅN ANDRA SIDAN Text är från Danshatten 2022

Kanske är det för att jag tycker om att få min världsbild utmanad som jag tycker om att lyfta andra perspektiv i frågor som intresserar mig. Jag vet inte säkert men jag tror att det i alla fall har ett finger med i spelet. Nu är jag trygg i mig själv och det hjälper mig att ta ett steg bakåt när jag ser, eller hör, något som vid första anblick skulle kunna ses

som något dåligt. Så jag tänkte dela med mig av några perspektiv från andra sidan. "De där byter aldrig, de dansar bara med varandra. De kunde ju lika gärna dansa hemma." Vem är det som säger att två personer inte får gå på dans och bara dansa med varandra? Det är klart att de får, man bestämmer själv vem man vill dansa med. Men bortsett från det så kan man ju fråga sig varför de inte vill byta. En sak som jag själv kan uppleva är att hetsen som uppstår när en ny danspartner ska hittas gör att jag inte vill byta. Ibland dansar jag hellre flera danser med samma person än byter många gånger. Det är så tråkig jag tycker att hetsen är. Jag vill kunna kliva av dansgolvet innan jag bjuder upp någon annan, men det händer i princip aldrig.

"Vilket lyxproblem, att alltid bli uppbjuden, tänk på de som knappt får dansa..." Det är verkligen jättetråkigt att det finns de som får stå mycket och jag förstår att det, för dessa, sticker i ögonen när någon klagar över att den aldrig får välja. Men... Du är och dansar, det finns ett 30-tal där som du verkligen vill dansa med. Men när kvällen är slut och du inte kunnat dansa med någon av dem och det är så det blir varje gång du är ute och dansar, så blir du besviken. Det är besvikelse vi upplever när vi knappt får dansa så känslan är densamma. Att jämföra situationerna är visserligen som att jämföra äpplen och päron, men det betyder ju inte att vi ska förringa känslan hos den som inte får dansa med de den vill dansa med.

"Jag bjuder upp och så tittar hon bara bort och säger att hon måste vila. Jag ser att hon ljuger och bara inte vill dansa med mig." Eller så tittar hon bort för att hon faktiskt behöver vila men tycker att det är jättejobbigt att tacka nej. Och nej, du ser inte skillnad för det du ser är någon som är obekvämt i situationen. "Men hon gick upp och dansade med en annan som bjöd upp henne efter en halv låt." Jag kan ju bara se till mitt eget perspektiv... Om jag sitter och vilar och någon som jag absolut inte vill missa att dansa med bjuder upp, då går jag upp och ger det jag har. För den dansen kommer att ge mig energi, inte ta den ifrån mig, så jag orkar mer efteråt.

"Jag var först fram men han sa att han redan var uppbjuden. Det var han ju inte, dålig stil." Jag har blivit uppbjuden med en blick tvärs över dansgolvet. De enda som såg det var vi två som var inblandade... så hur vet du att det var en lögn? Sedan är det många som känner att de behöver uppge en anledning till varför de tackar nej, då de tycker att det är jobbigt att säga nej... Men det behöver de inte. Det finns ingen som är skyldig dig en förklaring till varför de tackar nej.

Finns det något du ofta hör i danssammanhang som du vill att folk ska förstå den andra sidan av? //



Håll utkik på FB gruppen och Gåsastegets hemsida:

Tips på evenemang och kurser. Följ klubbens duktiga tävlingsdansare och se trevliga bilder från event.

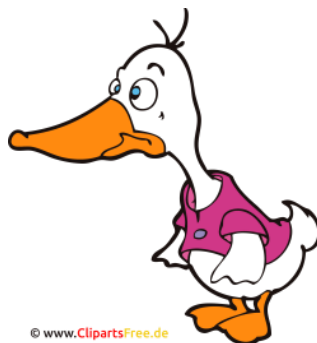
Ripedia s Danslista: Vi fortsätter på bokstaven L och där finns många kända danser som Lambada, Lambeth walk, Lap dance, Latindanser, Lindy hop, Linedance, Locking är en komisk, energisk dansstil, med cartoon-influenser, Luftgitarr är oftast en improviserad solodans, men kan också utföras i grupp, Lyrisk jazz, Långdans, det är inte helt ovanligt att långdans uppstår efter ringdans, Ländler är en österrikisk runddans i lugn rörelse och 3/s eller 3/i takt (långsam vals).

*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 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!

En del dansare har en gås oplockad med en annan dansare men inte jag, hellre förgås jag.

Hoppas dansen på Gåsalyckan kommer att fortgås.



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!