

Det vi har bakom oss och det vi har framför oss betyder så litet jämfört med det vi har inom oss.

Lunds dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut flera gånger per år

---

### FRÅN REDAKTÖRENS HORISONT:

Tyvärr var jag inte på den första fredagsdansen som var så efterlängtat, på bilderna såg det ut som att de som var där hade mycket trevligt. Jag var på föreningens årsmöte och det är alltid intressant att få höra om verksamhetsplaner och ekonomin speciellt när förra mötet var digitalt. Det är synd att inte fler medlemmar deltar och tar sin chans att påverka. Årsmötet är ju föreningens högsta beslutande organ och hålls en gång om året. Nya styrelseledamöter presenterades. Det informerades om den nya lokalen på Gastelyckan som verkar bli bra och det ska bli mycket spännande att komma dit.

Styrelsen är viktig men en förening bygger mycket på ideella insatser från medlemmarna. För att få en fungerande förening måste vi alla hjälpas åt och känna oss delaktiga och få till en stark vi-känsla! Tillsammans bygger vi vår förening, vi är många som kan göra lite var och en!

När man själv gillar att dansa blir man förvånad när man försöker få med sig kompisar till "prova på buggdans". Ursäkterna är många och olika men ibland att; "jag kan inte dansa och det är ingenting för mig, jag håller mig till golfen". Det känns tyvärr ofta som ett definitivt svar och lite som att fråga inte igen. Har satt upp information om kurserna på områdets anslagstavlor men det ser inte ut att väcka något intresse. Lika svårt är intresset för styrelse och valberedningens arbete. De flesta vill gärna att allt ordnas av någon annan, kanske av inge naning. Det är oftast roligt att engagera sig och man lär dessutom känna andra som vill och har engagerat sig.

Här kommer lite positiva tankar om dans som säkert många kan känna igen och kan instämma till fullt i. Den är hämtad från en Samisk tidning som heter Nuorat.

### ALLA KAN DANSA OCH BEHÖVER DANSA

"Att dansa gör att människor blir friskare, smartare och gladare, dessutom går det att dansa bort smärta. Dansen gör också så att man förbättrar sitt minne, minskar stress samt lindrar smärta och ångest."

Trots att dessa ord går att finna överallt på internet och i tidningar nuförtiden så verkar det som att det är svårt att förstå för vissa. Det är så många gånger jag har fått höra "Jag dansar inte" eller "Nej, men jag kan inte dansa". Bullshit säger jag, för alla kan dansa. Att dansa handlar i grund och botten

inte om att följa koreografi till musik eller kunna olika steg till takt. Det handlar om att röra på sig, alla kan röra på sig, så är det bara. Det handlar inte ens om att ha självförtroendet till att kunna dansa utan om att man tycker om sig själv så pass mycket att man vill låta sig själv få allt det där man kan få från dans. Glädje, minskad stress, lindrad fysisk och psykisk smärta med mera.

Varför är då dansen så viktig för mig?

Att dansa är det roligaste jag vet. I vanliga fall byter jag ofta jobb eller hobby, jag tröttnar helt enkelt. Dansen är det enda jag kan se mig själv hålla på med i resten av mitt liv. I vilken form vet jag inte, jag vet bara att den är något som håller ihop mig och därför är det mer än ett yrkesval, det är en livsstil.

”Jag jobbar som dansare” är det enklaste att säga när folk frågar vad jag gör i mitt företag. Egentligen är det sällan jag faktiskt är dansare själv nu för tiden. Jag är lärare, håller i olika dansworkshops, jag koreograferar och skapar egna föreställningar och jo, ibland dansar jag också. Det är ett varierande yrke och det kräver att man kan ta på sig tusen olika roller i olika stilar för att hålla sig över ytan.

Mitt senaste uppdrag var att hålla i en sydiscdans-workshop i Arvidsjaur under samiska veckan. Jag tycker att det är otroligt roligt att hålla dessa kurser i pardans då det inte är vad jag vanligtvis håller på med, utan då dansar jag enbart för att jag tycker att det är roligt. Att dansa pardans är för mig ren och skär glädje. Jag har aldrig tränat pardans och därför finns ingen prestige eller vilja att vara bäst, där kan jag bara vara mig själv.

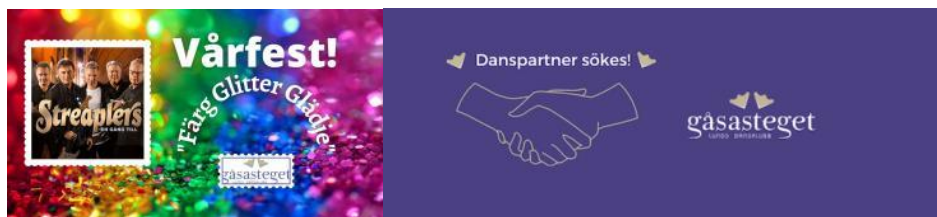
När man väljer att göra något till ens yrke så försvinner den där barnsliga lyckan ibland. Jag kan slå vad om att lärare, läkare och renskötare alla älskar sina jobb och antagligen valt dem för att de tycker att det är roligt att göra de dem gör. Men erkänn, det är omöjligt att ha kul på sitt jobb konstant. Där föll även jag i fällan. Det är tufft och hårt att hela tiden behöva träna för att hålla sig i form, att behöva göra speciella övningar för att kroppen inte ska behöva gå sönder, att hela tiden behöva tävla mot andra människor om jobb och vid varje nej behöva jobba upp ett nytt självförtroende till nästa audition.

Jag kämpar såklart fortfarande med att inte ta åt mig vid avslag men jag har kommit en bit på vägen då jag försöker ha lite avstånd. Och, det viktigaste, man får ALDRIG glömma varför man gör det man gör. Jag älskar att dansa och skulle aldrig kunna göra något annat. Även när dansen inte är det roligaste jag vet så får det mig att må bra! Vet ni varför? Jo, för att dans är vetenskapligt bevisad att vara bra för dig.

Marika Renhuvud

## **DANS SKAPAR GLÄDJE, VÄRME, GEMENSKAP OCH VÄNSKAP!**





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

**Håll utkik på FB gruppen och hemsidan för där finns evenemangen.**

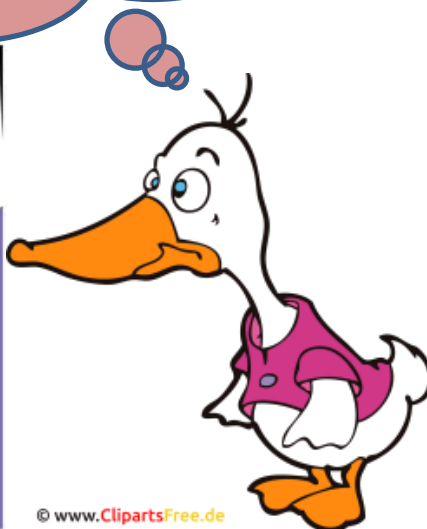
Dans är mer än bara motion, det är roligt, det är bra träning också.  
Om du vill bli stark, smidig eller få bra kondition. Fortsätt dansa!

Min önskelista från nyår har snart infriats.

Nu söks förare och danspartners.

Men var hittar jag en som kan följa mina unika  
gåsasteg?

Undrar om det hjälper att köpa fina dansskor.



© www.ClipartsFree.de

**Tillsammans hjälps vi åt att vara rädda om varandra!**