

Ju mer vi tränar oss i att memorera rörelser desto mer utvecklar vi våra spegelneuron. En tränad dansare är vassare på att studera in rörelser än en person som inte har dansat.

Lunds dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut flera gånger per år

FRÅN REDAKTÖRENS HORISONT, TANKAR OM DANS:

Vårterminen är slut och i Gåsalyckan har det varit mycket dansglädje. Många populära socialdanser för Gåsastegets olika dansstilar. Tisdagsdanser med svenska hits på nationaldagen. En tisdagsdans med dansglädjetävlingen där jag med hjälp av duktiga följare otroligt nog tog mig till final där det tyvärr inte blev någon medalj. Terminsavslutning med gofika och härligt mixad musik. Med mera.

Man blir imponerad när man tänker tillbaka på hur mycket som hänt under terminen och hur mycket vi har kunnat dansat. Styrelsen och de energiska kommittéerna har gjort sig väl förtjänta av att under sommaren ha sköna, varma och lata dagar vid stranden utan tanke på något annat än att njuta.

Det är skönt med lite avkoppling från danskurser och andra inomhusarrangemang men ändå veta att om man blir sugen finns det många möjligheter till dans utomhus både i Lunds stadspark och på Ribban i Malmö.

Premiären i lund var inbjudande och trevlig, många gäss var där med mycket dansglädje. Ser fram mot dansen på Ribban vid havet som alltid är en höjdare. Kanske kan man våga testa någon ny dans som omväxling.

Det blir Dansveckor i Lommas fina Amfiteater 16-30 juli med olika former av sällskapsdans och workshops i olika stilar.

Gåsastegets kursutbud för hösten är presenterat och öppet för anmälan, det kan vara bra att planera in lite roliga kurser innan de blir fullbokade.



 Du har väl koll på alla våra **SOMMARDANSER?**

Höstens kurser
är öppna för anmälan!

Välkomna :-)





Gåsalyckan är i ständig förändring, aktiviteterna utvecklas och Jan-Erik behöver avlastas i musikgruppen. Rätt musik är mycket viktig för oss och vår fantastiske Jan-Erik har gjort bra musiklistor 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 fortsätter titta tillbaka på 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 4 2014

Gåsasteget 20 år, del fyra av Björn Åkesson. Klubben har vuxit mycket sedan det första mötet i december 1993 då 20 personer kom till mötet då interimstyrelsen bildades. 1994 hade vi 95 medlemmar. Medlem nr 100 blev Martin Andersson (en av de tidigaste instruktörerna) och han fick en klubbtröja för det. Sedan har jag inga siffror förrän 2001 men därefter ser det ut så här:

2001	217	2002	232	2003	266	2004	2005	460
2006	495	2007	550	2008	704	2009	2010	766
2011	748	2012	690	2013	628	2014	664	

Vi hade flest medlemmar 2010 men vi verkar vara på väg upp igen. Man kan dock konstatera att det totala antalet anmälningar till samtliga arrangemang och kurser nu ligger på 1813 st för i år och det är nytt rekord!

Tack alla fantastiskt engagerade ledare, ledamöter, funktionärer och alla medlemmar genom åren som gjort klubben till vad den är. Jag tror att Gåsasteget kommer att utvecklas mycket de närmsta åren och hur klubben kommer att se ut 2034 ska bli mycket spännande att se. /Björn

GÅASTEGET 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.

hälsa

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

Länkarna mellan det centrala nervsystemet, det autonoma nervsystemet och immunsystemet (det vi kallar psykoneuroimmunologi) samt våra tankar, känslor och inre bilder påverkar varandra. Det är dessa länkar som vetenskapligt kan förklara delar av de helande mekanismerna som ligger bakom den dansande rörelsen. Vi vet också att vårt tänkande och vår föreställningsförmåga är kopplad till yttre rörelser som kan trigga fysiskt mätbara förändringar med hälsosam effekt.

Under andra världskriget började man i USA använda dansterapi när krigsveteraner behövde hjälp med att bearbeta krigstrauman. Patienterna fick, tillsammans med en terapeut, fritt ge uttryck för känslor och tankar i improviserad dans. Med hjälp av dansen, musiken och även bilder, kunde patienterna få avlastning och distraktion från negativa minnen och känslor, vilket ingen verbal behandling hade kunnat åstadkomma. Man märkte att det icke-verbala inslaget i metoderna hade bättre effekt än enbart ordbaserad behandling. De dansande rörelseuttrycken gjorde patienterna lugna och gav dem redskap för egenkontroll. I början dansade de individuellt med en terapeut och därefter dansade de i grupp. De första föreningarna för dans och dansterapi startade just efter dessa upptäckter på 1940-talet i USA.



SKAPA DIN EGEN PLATS I DANSVÄRLDEN. Text från

Danshatten 2022

Precis som alla andra så trivs även vi dansare i vänner och bekantas sällskap och vi blir tryggare i de sällskapen. Det gör förstås att dansare gärna dansar med de som de känner. Det blir tryggt och man vårdar samtidigt vänskapen med varandra.

Men av samma anledning så kan en grupp som har trevligt ihop och dansar med varandra kännas svår att komma in inför någon som står utanför. Speciellt om målet är att man vill dansa med de som ingår i gruppen. Och just det där att det är en känsla är viktigt för det sitter oftast i huvudet på den som har känslan. Det är ofta en del i vår egen osäkerhet (som kan bero på allt möjligt vi varit med om tidigare). Men oavsett om det sitter i huvudet på den som känner så eller om gruppen verkligen är slutet så finns det sätt att komma förbi hindret. Så jag tänkte dela med mig av de två strategier, för att komma in i en grupp, som jag använde mig av förr:

Den första är att vara social med personerna först. Prata med dem, prata med personer som jag är bekant med och som jag också vet känner personer i gruppen. Vara glad och inte vara för på utan ta små steg mot att bli ett bekant ansikte. Det slutade ofta med att jag inte var först med att bjuda upp, utan tvärt om var det ganska sällan så att jag behövde göra det.

Nu är jag är en mycket social person så jag spelade helt enkelt på en av mina starka sidor. Jag är dessutom en mycket lugn och trygg person, vilket naturligtvis hjälper eftersom det jag skapar med mitt beteende är trygghet.

Den andra metoden handlade om hur jag dansade. Jag har alltid haft inställningen att jag, tillsammans med den som jag dansar med, skapar vår dans. Och ett bra sätt att bli uppskattad på dansgolvet är då att göra vad jag kan för att vi ska ha roligt. Och mitt sätt att göra det på är att skapa trygghet hos min danspartner. Ur socialdansperspektiv så avslöjar ansiktsuttrycket hos den man dansar med ofta mer om dansens kvalitet än hur häftigt det ser ut. Så vill du få uppmärksamhet för din dans så jobba tillsammans med din danspartner. Gör det som du märker att hen är bra på och tycker är roligt. För då syns ni.

Naturligtvis så kommer aspekten dansskicklighet in här. Man har mycket gratis här om man har god teknik. Men bakom god teknik ligger träning så underskatta inte effekten av att gå kurser eller ta privatlektioner för att göra det lättare för dig.

Nu när jag har självförtroende i min dans och har kommit förbi att tänka negativt om mig själv när jag får ett nej så är det förstås enklare. De här två strategierna finns till viss del fortfarande där men de är en del av hur jag alltid är. //

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 G och där finns många kända danser som Galliard, Gavott (är en graciös fransk pardans som var populär på 1600- och 1700-talen). Gigue. Gubbstöt (Hambopolkett är en folklig pardans i tretakt. Södermanland och Östergötland kallas den dialektalt gubbstöt och i Skåne rumpedarra.)



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

Öresunds 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 På Stranden 2023



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

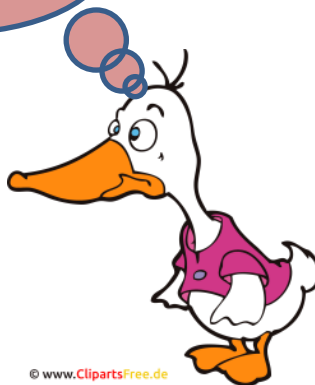
– skriv till Gåsabladet redaktor@gasasteget.se.

Fortsätt dansa! Hoppas vi ses på ett dansgolv någonstans!

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

Passion för dans i en obegåvad kropp - det kan vara ett rent helvete. Men bra gås reder sig själv och kanske bättre att bara um-gås.

Gäss trivs bäst om vi får vara frigående under den varma årstiden.



© 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!