

Ta en risk, bjud upp till dans eller förlora en chans.

Världen behöver fler människor som dansar och skrattar.

Lunds dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut flera gånger per år

FRÅN REDAKTÖRENS HORISONT, TANKAR OM DANS:

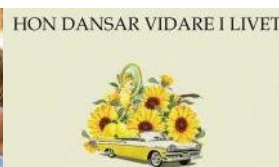
Hon dansade en sommar var en film från 1951 som blev en skandalsuccé främst på grund av att det visades många nakenscener men det var nog inte så mycket dans i den filmen. Däremot har det varit otroligt mycket danstillfällen under sommaren i år och jag vet inte när jag dansat så mycket en sommar som denna. I Lund var det dans i stadsparken och i Malmö på ribban och på Brändan i Folket park. Dansveckan i Lomma är alltid trevlig. Final i augusti med en dansvecka på Malmö festivalen med kända och bra dansband varje kväll som spelade härlig dansmusik att bugga och foxa till.

På alla dansbanorna har det dansat många trevliga, glada, energiska och entusiastiska gäss. Dansglädjen har varit fantastisk att uppleva och den har bara stimulerat till att dansa ännu mer i höst



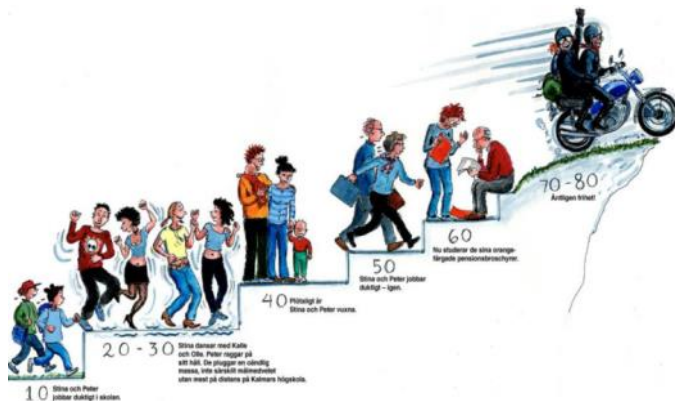
Nu är hösten här och danstillfällena har bara blivit ännu fler och man kan säkert dansa veckans alla dagar om man vill. Gåsalyckan erbjuder tisdagsdans och ibland även på fredagar och lördagar. ÖDF har dans i Malmö där vi också är välkomna.

Utöver detta kan man gå på kurs och bli än bättre på att dansa och kanske bli än bättre på att njuta mer av sin dans. Gåsastegets erbjuder dans i olika dansstilar och har ett stort och varierat kursutbud som passar alla.



Livet går som en dans och innan man hinner fatta det så är man senior och går på tedans. Alla som har tur i livet kan komma dit. Medelåldern på Gåsastegets medlemmar har troligen ökat och klubben försöker locka yngre till att dansa. En föryrnging är mycket viktigt för att säkra återväxten för dansen och Gåsasteget annars är ett troligt framtidsscenario att alla gäss är seniorer och går på tedans.

Klubbens verksamhet för seniorer växer och är en betydelsefull del av Gåsasteget och har stor utvecklingsmöjlighet som föreningen bör utnyttja på bästa sätt till klubbens fördel.



Seniorer kan t.ex. aktivera sig på dagtid när Gåsalyckan ofta står outnyttjad. Dessutom är seniorerna en pålitlig grupp som både har tid och ekonomi att försöka aktivera sig på olika sätt.

Själv har jag halkat in i Seniorkomitten vars främsta uppgift är att genomföra buggkurser och evenemang som vänder sig till seniorer där ambitionen är att umgås, ha trevligt tillsammans och så klart dansa i ett behagligt tempo.



hälsa

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

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. Det finns även mekanismer som gör att vi kan känna oss mer empatiska efter att vi tränat spegling av andras empatiska rörelsequaliteter. Ju starkare identifikation med den andre personen desto starkare empatisk spegling. I dag börjar vi se konstnärliga terapier och improviserad dans som en naturlig del av den integrerade medicinen inom de flesta behandlingsområden. Multimodala behandlingsprogram, det vill säga behandling där

man blandar olika konstnärliga uttryck som dans och musik, har visat sig ge bättre resultat än om man använder enbart en uttrycksform i taget. Hjärnans formbarhet – plasticitet – och utvecklingspotential, har visat sig öka när man blandar olika konstnärliga former och när individen själv får välja.

Dansen har genom sin icke-språkliga uppbyggnad möjlighet att nå de djupare delarna av hjärnan, den så kallade känslohjärnan, före förnuftshjärnan. Känslohjärnan är mycket snabbare än förnuftshjärnan på att ta emot stimuli vilket ger en mer avskalad och försvarslös respons. En snabb ökad känsломässig kontakt och medvetenhet ger energi och stimulerar hjärnan till ett intresse för inläring. Det innebär att spontana dansrörelser som tar sig bakom hjärnans prefrontala försvarssystem faktiskt kan påverka inläring och utbyta information på ett annorlunda sätt än med ordbaserade tekniker. Den konstnärliga effekten bygger delvis på ett slags försvarslöshet vilket den oförberedda hjärnan utnyttjar. Vi kan tack vare känslohjärnans inblandning förklara dansens verkan än mer allteftersom våra mätinstrument slipas och nya upptäckter av våra sinnen görs och presenteras. // Fortsätter i nästa blad.



Gåsalyckan och Gåsasteget är i ständig förändring, aktiviteterna utvecklas och blir bara fler. Fler engagerade medlemmar behövs för att hålla klubben igång. Ibland behövs städ 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 otroligt mycket olika stilar. Varför inte leka Dj för en kväll och skapa din egen spellista 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.



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

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.*

Dansglädje

Förklara det här för en icke-dansare om du kan...Text från

Danshatten 2022.

Fröjden i Jönköping... Musiken tystnar och vi står kvar på golvet. Vaknar till lite av de andras applåder men huvudet är inte riktigt med utan fortfarande fast i ruset av dansen. Vi släpper varandra och börjar applådera eftersom vi, liksom de andra, vill ha mer. Reglerna på Fröjden är dock strikta gällande tystnad från kl 23 så det blir inga extranummer. Insikten om hur länge vi måste ha dansat smyger sig på... Det är fortfarande oklart för mig, men 2 timmar i sträck är rimligt, i alla fall om jag minns rätt om hur länge jag dansade med andra under kvällen. 2 timmar under vilka vi bara släppte varandra en gång...

Gemensamma utandningar mellan låtarna... ståendes där och hållandes om varandra för att bibehålla känslan... tappa tidsuppfattningen, plötsligt inse att banden påannonserar sista dansen och inte förstå vart tiden tagit vägen... och knappt ha sagt ett ord till varandra under hela den tiden... Vi hade en kort ordväxling efter ett antal låtar som lät ungefär såhär: "Nu släpper jag inte dig förrän du släpper mig" "Jag tänkte precis samma sak." Och jag vet att jag konstaterade att jag inte mindes hur hon såg ut, något senare under kvällen. Men det är all verbal kommunikation som jag minns fram tills sista tonerna ebbat ut.



Vi småpratar lite efter dansen, inser att vi inte presenterat oss så vi gör det. Skapar förutsättningen för att hitta varandra på Facebook så att vi på förhand vet när vi kommer att vara på samma dans nästa gång. För vi har inte dansat för sista gången... När vi skiljs åt är jag fortfarande full av eufori efter dansen och som tur är har mitt resesällskap haft en liknande upplevelse under kvällen. Så det är vad vårt samtal på vägen hem till Linköping handlar om... Nya danskarlekar! Att tycka så mycket om att dansa med någon att man kan fortsätta hur länge som helst... Hur förklarar man det här för något som inte dansar?

Rilpedia s Danslista: Vi fortsätter på bokstaven H och där finns många kända danser som Hambo, Hambopolkett, Hamburger, Hamburska, Halling, Headbanging, Hoppare, Hoppsa, Hoppvals, House, Humppa och Hiphopdans.

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

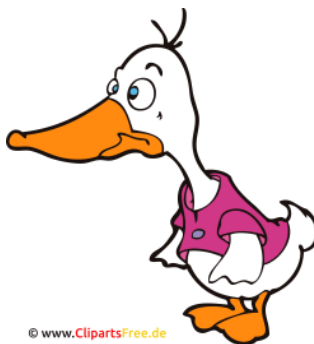
– skriv till Gåsabladet redaktor@gasasteget.se.

Fortsätt dansa! Hoppas vi ses på ett dansgolv någonstans!

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

När jag dansar, glömmer jag allt annat
och bara känner mig helt glad.

Gåsapågen i mig har verkligen vaknat på riktigt...
Jag vill absolut inte förbi-gås eller från-gås,
men jag vill gärna tillmötes-gås.



© 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!