

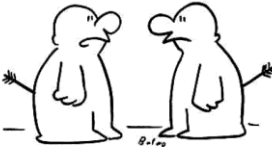


Grundregeln i dans är att det är kavaljerens ansvar att se till att krockar inte inträffar.

Lunds dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut flera gånger per år

FRÅN REDAKTÖRENS HORISONT:

Visste ni att dans kan göra oss mer empatiska. När vi dansar kan vi bli bättre på att läsa av våra egna känslor. Men faktiskt kan vi få samma effekt av att bara titta på dans. När vi betraktar en annan person som dansar påverkas vi och kan till och med känna samma sak som den personen.



"I know exactly how you feel."

Det lär bero på att spegelneuroner (en nervcell) i främre delar av hjärnan stimuleras både när vi tittar på dans och när vi själva dansar. Spegelneuroner är specialiserade på att härma det vi ser andra uppleva. De är också viktiga för vår förmåga att känna empati.

Genom att titta på andra som dansar kan vi således må bättre och bli mer empatiska. Och ju mer vi dansar, ju bättre blir vi på att avläsa både våra egna och andras känslor.

Dansgolvet är den perfekta platsen för att mötas och under den korta tid som dansen pågår är man ofta fokuserad på att göra det till en så bra stund som möjligt för både en själv och sin danspartner. Ibland hinner man småprata lite mellan låtarna. Är man flitig kanske man hinner med 15 olika partners och man kan ofta känna att man skulle vilja veta lite mer om de man möter på dansgolvet; vad gör de när de inte är här och vad har de för tankar om vår älskade dans. I framtida Gåsabladet kommer nedslag från golvet med presentationer och tankar om dans.

Vill du presentera dig eller bara delge oss dina tankar om dans kontakta mig på golvet eller via redaktor@gasasteget.se

Uppgifter kan vara typ nedan, glöm inte bifoga ett foto:

Namn, Arbete/sysselsättning,

- Hur länge har du dansat i Gåsasteget och vilket kurs steg i Bugg har du gått?

- Dansar du mer än bugg och Dansar helst.

- Varför dans och vad ger det dig?

- Annat jag vill diskutera/synpunkter/informera/tankar, etc

Dansa mera och vi ses säkert på en dansbana någonstans. / Thomas

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