



” Livet är oftast ingen dans på rosor, men stunder i livet kan verkligen förhöjas av en dans. Vad skulle livet vara utan musik och sång? ”

KRÖNIKA
Tina Persson

Med dans kan vi förändra livet!

Har du sett på Let's dance? Vad är det alla som deltar säger?

Att det är något av det roligaste dom varit med om och att deras självkänsla växer. Så varför är inte dans något vi kan plantera in i unga år och låta den blomma ut genom åren som går? Där dans får vår självkänsla och självkännedom att växa och utvecklas?

Jag har alltid älskat och dansa, men jag var för blyg och den dansvärld som vi ofta ser därute innebär att vi måste ta oss lite under västen för att våga. Det var ingen värld jag ville uppleva så jag dansade hemma på min kammare innan jag insåg och förstod vart jag skulle gå.

Dansmagi

Idag utvecklas dansen och det händer mycket här i norr med alla kurser som erbjuds. Så att bli uppjuden till en fox är ibland inte en vanlig fox, utan helt plötsligt kan du få uppleva både tango och andra häftiga moves. En dans kan idag vara både en upplevelse och en inre resa till himmelriket och tillbaka. En dans kan idag bli fylld med tacksamhet och kärlek mitt i några steg och känslorna nästan rinner över.

**Tillsammans i en dans kan alla bekymmer och smärtor försvinna för en stund
Tillsammans kan vi få dela en medvetenhet och stärka vår hållbara hälsa för en längre framtid**

Livet är oftast ingen dans på rosor, men stunder i livet kan verkligen förhöjas av en dans. Vad skulle livet vara utan musik och sång? Tänk vad den kan göra för både kropp, knopp och själ!

För några veckor sedan var jag på en social dans med två dansband som verkligen kunde leverera och vilka danser jag fick uppleva. Den atmosfären som infann sig denna kväll var enbart fylld med magi där jag enbart kunde njuta av danser och dom dansvänner som fanns på plats. Här är jag mitt i allt detta. Här får jag vara med och mitt hjärta flödade över av tacksamhet.

Kan jag få ha så här roligt?

Det är en kommentar jag gärna tar till för det är så otroligt roligt och det blir enbart roligare med åren, men visst kräver det mod som jag skrev om senast. Det krävs mod att våga, våga och våga igen för många säger

det är tufft att ta sig in i dansvärlden och det är sant jag håller med. Nä, det krävs mod i massor, mod att gå kurser för även om jag dansade för 20 år sedan så har det ändrat. Det krävs mod att bjuda upp då det allt mer och mer blir demokratisk uppjudning. Här går det inte att vänta utan här gäller det numera att ligga i speciellt för oss förare.

Det sägs att vissa dansar enbart med varandra och absolut det är sant. Men det kan också vara att dessa personer är mer vana att vara ute på dansgolvet och vet hur dom ska få dansa och sen hur vi skapar en relation dansvänner emellan med vår ögonkontakt. Så det kan vara tufft, men då gäller det att öva och tom våga fråga för att utvecklas. Självt lyckas jag och ibland lyckas jag inte och jag får kliva av dansgolvet, men se där bakom en stolpe kanske en förare står och har tappat modet för en kort stund och kanske tar jag chansen igen.

Att hitta mod gäller även för dom duktiga dansarna

Det är många som har en dålig självkänsla när det gäller att bjuda upp för vi är så rädda att bli nobbade trots att regeln är att vi inte ska nobba någon.

Så att bege sig ut och dansa utan något under västen jo, då det kan kräva extra mod, men jag lovar det ger så mycket mer för både kropp, knopp och själ. Att våga bege sig ut i dansvimlet kräver mod och för vissa enormt mod och det tar tid att hitta sig själv till rätta ibland. Men att utmana sig och våga bjuda upp en ny varje gång eller samåka med några andra till ett dansställe gör att dansvärlden öppnar sig lite i taget. Att sedan ställa in mitt fokus på tacksamhet mitt i dansen och till dom som är där då blir jag så småningom en del i en underbar dansfamilj.

Så varför inte anmäla dig till en eller fler kurser kanske även gå en grundkurs. För utan grundsteg blir resan svårare och kanske tom tråkigare inte bara för dig utan för många fler.

Hoppas vi ses ute i dansvimlet.

/ Hälsoinspiratören
Tina Persson