



Mer dans åt folket

”Jag behöver ingen alkohol för jag blir berusad på rocken roll”

I lördags hade jag förmånen att få dansa till ett nytt band för mig. Casanovas var på folkparken i Skellefteå och jag blev helt betagen, wow vilken reportrar dom bjöd oss på. Jag hade noll koll, men hade hört att dom var bra så jag tänkte jag hänger på och hoppade in i en samåkningsbil och vi drog iväg. Jag säger då det att det fanns inte en enda låt som gjorde mig besviken, men så klart det är ju inte enbart musiken som är viktig utan vilka som är där och dansar.

Att få dansa har för mig blivit en ”drog” för både kropp, knopp och själ. Kalla det vad du vill och som bandet sjöng i en av låtarna att jag behöver inte alkohol för jag blir berusad på rocken roll. Det är så sant för det jag blir är just berusad av livsglädje och den magi dansen erbjuder mig och jag vill enbart ha mer.

Det är då det händer livet fylls med otrolig magi!

Det är drygt 5 år sedan fick jag nog av mig själv och anmälde mig till en buggkurs och som jag sa det är inte bara dansen och musiken, det är människorna som finns i denna värld. Jag är så otroligt tacksam att ha fått mig en rejäl dansfamilj och det roliga är att den växer för varje gång jag är ute och dansar.

Vänner för hela danslivet

I lördags hittade jag åter en person som jag inte dansat med på länge och jag fick en rejäl kram och en härlig dans. Vi känner varandra inte, men alltid när vi får till en dans känner jag värme och tacksamhet till dansen och livet som vi får precis där och då.

I lördags blev jag faktiskt uppbjuden ovanligt mycket, mer än jag brukar och det fyllde mitt hjärta så stort och underbart. I lördags kände jag också att jag hade utvecklats i mitt sätt att både bli uppbjuden och bjuda upp en magisk känsla som jag ska försöka behålla.

I lördags blev jag uppbjuden av en kvinnlig förare och idag är det inget ovanligt utan jag blir istället glad för jag vet att här kommer någon som faktiskt kan föra. Det är ju så att vi är fler kvinnor som vågar oss ut på dans och det gör att vi får jaga

och männen blir jagade. Det som numera har hänt och som kan göra männen osäkra är att vi kvinnor har börjat lära oss att föra för att få dansa mer, men också att utvecklas som dansare.

Så mycket bättre

Jag har precis sett senaste avsnittet av så mycket bättre och vilken värme och kärlek dom har till varandra det här året. Det är som en familj av värme och omtänksamhet och det är ofta så jag känner när jag beger mig ut på dans. Här är min dansfamilj och det enda jag känner är tacksamhet och omtänksamhet att vi är där och får vara tillsammans och njuta av en härlig kväll.

Varför har vi inte mer dans i skolan?

Jag tror, nä jag vet att dans gör att min självkänsla växer och får mig att må så mycket bättre. Tänkt att bara hålla i någon och någon håller i mig. Där jag i en närhet vågar slappna av är för mig en process som gör att hela jag växer både till kropp, knopp och själ. Jag tror att om vi kunde hitta denna gemenskap så skulle mobbingen bli mer onaturlig för vem mobbar en dansvän?

Vem har sagt att man måste sluta dansa?

I lördags passade jag även på att gratta en av mina dansvänner som nått samma åldersstreck som jag. Han var som jag sen i starten och ångrade det, men då sa jag att vilken tur att vi började för nu kan vi fortsätta tills livet tar slut.

Så för egen del hoppas jag att jag har förmånen att bli gammal och att jag orkar för då vill jag fylla mina dagar med musik och dans. Där jag kan dansa runt med mig själv eller tillsammans med andra. För det jag har upptäckt är att närhet och musik det är medicin för både kropp, knopp och själ. Håller ni med om det?

Så vad sägs om ett underbart nyårslöfte?

Det är dags att boka vårens kurser nu!

Så börja dansa!

Hälsoinspiratören Tina Persson
halsinspiratoren@norrbotten.se