



” Det finns bevisat i flera studier att dans är hälsosamt och stärkande.

KRÖNIKA  
**Tina Persson**

# FoxFriends

**N**ågot jag verkligen saknar just nu det är dansen. Det är snart 10 år sedan jag öppnade denna magiska dörr och för min del har dansen stärkt mig både till kropp, knopp och själ. Det jag har insett är att dansen ger mig en starkare självkänsla och den ger mig en underbar gemenskap.

Dans är inte bara steg till musik som många kan tro. Nä, dans kan ses både som en träningsform, men även som en upplevelse. En upplevelse tillsammans med en annan person, som kan ge en tripp till en magisk värld. En magisk värld som enbart gör mig totalt knäsvag och danshög på samma gång!

**Det som var min fasa till en början, har nu blivit min favorit!**

**Det är bara att följa** sa flera till mig, men hur???? Hur ska jag kunna följa, om jag inte förstår vad föraren vill? Det kändes som om någon försökte instruera mig på spanska och där stod jag som ett fån, då spanska är som grekiska för mig helt obegripligt. Idag efter många kurser och många socialdanser, har jag lärt mig språket, både som förare och följare. Att följa och föra, det är något som kan vara ovant för flera, men idag är dans en upplevelse tillsammans med en annan människa.

Socialdansen har förändrats otroligt dom senaste åren och kan se ut på många olika sätt. Fox kan idag influeras av steg från många andra danser som tango och kizumba. Idag är stilen mer personlig och det gör dansen mer till en upplevelse, än en promenad för två. Stilen fox kan dansas till musik i alla former, där den ena låten kan vara något långsamt och lugnt, men där nästa låt sätter fart och det gäller att hålla i sig. Musiken kan vara allt från den traditionella, till det som vi hör på våra radiokanaler idag. Musikens möjligheter är otroliga och det är en härlig krydda, som ger den extra margin i dansen.

**Dans stärker vårt hälsokonto!**  
Det finns bevisat i flera studier att dans är hälsosamt och stärkande.

Dans gör att vi får en starkare självkänsla, det är bra för konditionen och vi får tillbaka energin om vi tar en sväng om. Dansen får oss också att känna lycka, den sänker stressnivån och depression. Vi får även en bättre balans och en bättre hållning. Det finns tom studier att dans förbättrar minnet och förhindrar uppkomsten av demens när du blir äldre. Dans aktiverar och förbättrar cirkulationen i hela kroppen. Det finns så mycket positivt att berätta, men summan av karde-mumma är att dans, det är en medicin som alla borde njuta mera av.

Dansen erbjuder unga som äldre att tillsammans umgås på ett sätt, som jag själv tycker är så härligt. Där generationer far tillsammans för att dela en härlig danskväll, för vem bryr sig om du är 25 eller 82? Här är det ingen som bryr sig om du är student, kändis eller pensionär alla är vi här för att dansa och umgås.

**Vart börjar jag då?**

När jag började dansa fox, insåg jag vilket kylskåp jag var och att "bara att följa" var inte lätt. Det gjorde att jag anmälde mig till en kurs och det har blivit många fler under åren. Att gå kurs ger så mycket mer, än vi först kan tro. Att gå kurs ger mig chansen att träffa andra underbara människor, som också vill lära sig dansa. Det öppnar också dörren när vi kommer ut på socialdansen. Att gå kurs gör att jag får chansen att utvecklas tillsammans med övriga i gruppen och där det är tillåtet att ställa frågor och bjuda på sig själv.

**Grundsteg är alltid viktiga, både för nybörjare och gamla rävar.**

Vid nyåret startades en ny dansförening, Foxfriends, i Luleå. En förening vars syfte är att främja utvecklingen av socialdansen fox. Foxfriends i Luleå vill skapa dansglädje genom olika aktiviteter exempelvis socialdans och kursdans.

Kanske gör du som jag gjorde - anmälde mig som förare, för att utvecklas som dansare och för att få dansa med fler.

*Mer dans åt alla!!*

*Hälsoinspiratören Tina Persson*