



” Det är inte utseendet eller åldern som avgör om du kan dansa.

KRÖNIKA  
Tina Persson

# Dans är för alla!

**S**er du på Let`s Dance i år? Plötsligt händer det och en möjlighet dyker upp, Aron gör det igen och han tar chansen att bevisa att vi kan dansa sittandes i en rullstol.

**Vad är problemet?** Problemet sitter i vårt huvud! Så idag tänkte jag snurra fart på tankar, om hur dans stärker vår både vår fysiska och psykiska hälsa.

**Jag själv har alltid älskat att dansa, men gjorde det mest hemma på kammaren** för mig själv så ingen skulle se mig. Året jag skulle fylla 30 kom livet och knackade mig på axeln och jag vände på mitt liv, som jag berättat om förut. Till en början efter friskvårdslinjen blev det att jag instruerade i gympa, men så kom en dag att nu fick det vara nog.

**Jag ville dansa, och jag bokade in mig på en buggkurs.** När jag hade fått lära mig tryck och drag och förstå hur jag skulle fungera ihop med en förare i bugg, tog jag mig på dansgolvet.

**Då fick jag frågan om jag foxar?** Va, nä det kan jag inte och då sa föraren det är bara att följa, men va hallå hur gör jag det? Jag minns vilket kylskåp jag var, det var så hemskt och jag gick och gömde mig på toaletten, flera gånger under kvällen.

**Jag hade flera tålmodiga förare som försökte, men jag insåg att jag behövde lära mig mer.** Att följa hur gör jag det, när jag inte hade en aning om vad jag skulle följa efter eller lyssna efter. Jag blev bara som en stel pinne.

**Så nu var det dags för grundkurs, i Sveriges vanligaste pardans fox.** Jag lärde mig att släppa taget om kontrollen och lyssna på föraren, det var absolut inte lätt jag lovar. Men med tålmodiga förare så släppte jag allt eftersom på kontrollen, och jag lärde mig att följa. Ett steg i taget till att så småningom, uppleva sagolika tillfällen i dansvimlet.

**Det är drygt 10 år sedan jag var ny i dansvimlet** och jag har varit på många kurser, men nu har det varit paus. För just dans och den närheten, har varit en aktivitet som har varit alldeles för farlig för vår hälsa. Två år har gått och jag är inte redo att dansa ännu, men jag är ändå aktiv i min förening där vi har börjat starta upp våra danser. Bara att få träffa alla underbara och härliga dansmänniskor ger en

enormt härlig energi, som jag har saknat dom.

**En icke danskompis frågade varför jag hade gått med i styrelsen,** så tråkigt. Absolut det kan vara tråkigt, men det beror ju på vad jag väljer att göra i styrelse eller hur? Jag har tagit på mig uppgiften att ta emot dom som kommer till danserna, och för mig öppnar det en dörr till ett mingel som jag har svårare för om jag bara skulle komma som ”privat”.

**Det är mycket som jag vill i livet,** men vissa möjligheter är svårare än andra. Därför gäller det att tänka medvetet och kreativt. Jag vill, så hur löser jag det? Jo, jag gick med i styrelsen och det är så kul och givande, vad mer kan jag önska?

**Vi är flockmänniskor** och att få umgås med andra i dansens värld har gett mig så oerhört mycket under mina år, sedan jag vågade anmäla mig till första kursen. Dans för mig och att få umgås med underbara människor, har gjort att min självkänsla har utvecklats rejält. Jag har även blivit starkare både till kropp, knopp och själ och det är för mig en viktig krydda i mitt liv.

**Det finns många som tycker att dans är bara att promenera** eller att dansa kan väl alla och absolut det går, men vill du utvecklas som människa både till kropp, knopp och själ då behövs det mer. Visst det finns dom som är lättlärd och kan innan dom ens har provat, men se bara på alla dom som är med i Let`s dance. Alla behöver öva, för att utvecklas som dansare.

**Det som också händer genom att öva** är att helt plötsligt blir dansen så mycket roligare. Och som många av deltagarna säger att det här var ju så roligt, det här borde alla testa.

**Nu kanske du tänker** att du är för kort, för lång, för gammal, för ung eller för stor och klumpig?

**Jag har dansat med många** och det jag har upptäckt, det är att det är inte utseendet eller åldern, som avgör om du kan dans eller inte. Det är du därinne, och det är just denna som du kommer att stärka och få se utvecklas.

**Vad sägs om det? Vore inte det spännande?**

Stärk ditt Hälsokonto med  
Hälsoinspiratören Tina Persson