



” vi gör dansen tillsammans och det är tillsammans vi hittar referensen dansmagi

KRÖNIKA  
Tina Persson

# Tankar om... REFERENSER!

**J**aha du gillar att dansa, sån där styrdans. Då gillar du sån där dansbandsmusik som ... spelar då?

Jag ska inte trampa på någon av våra dansband i vårt avlånga land. Men varför ska styrdansen fox oftast ha referensen, som gäller för det som jag kallar för den traditionella dansbandsmusiken?

Jag tycker att det finns väldigt många förutfattade meningar om mycket, så det är alltid lika roligt när nya kommer på våra Fox-friends kvällar och upptäcker våra spellistor. Va, är det sån här musik ni dansar till det var ju härligt, eller det finns dom som blir missnöjda. Dom hade räknat med den där traditionella "gammeldagsa" dansbandsmusiken och går hem igen.

När det gäller dagens dansmusik, så kan du faktiskt dansa till det mesta. Dom låtarna som du kommer att få dansa till på våra danskvällar, hör du dagligen på din radiokanal eller lista.

Det som också är spännande det är hur vi dansar, och det kan också krocka eller verkligen uppskattas. Du kan som jag brukar säga om vissa förare, att jag fick vara med om en trevlig promenad. Eller så får jag åka med i ett berg och dalbane äventyr, som fyller hela mig med härlig sockerdricka. Allt där emellan finns idag och det beror mycket vart vi kommer ifrån, vilka kurser vi har gått och vilken musikkänsla vi hittar tillsammans.

För ibland kan jag se en underbar förare, men sen när vi får dansa så saknas något och något som är magi för vissa i en dans kan bli mer eller mindre en fuldans för oss. Så att dansa är både väldigt enkelt, men ändå inte alltid lätt. Jag minns fortfarande när jag hade börjat bugga, och blev uppbjuden för att foxa. Föraren sa det är bara att följa, men min fråga var hur?

Vissa följare har enormt lätt för att bara följa med en förare, men jag själv behöver en tydlig förklaring i förarens dansspråk så jag förstår vad hen vill. Nu är det jag som använder egna ord som gäller för mig, men om en förare vill att jag ska följa hen på ett bra sätt. Så behöver hen verkligen ha en förning, som är tydlig och enkel så jag förstår vad hen vill.

Så att föra och följa är både enkelt och svårt, det är därför det är bra att gå olika kurser och speciellt en grundkurs och det gäller alla tycker jag. Vi har så bråttom i det mesta, men det är när grundstegen verkligen sitter som vi blir så mycket bättre dansare, både som förare och följare. Det är då du kan upptäcka magin i musiken och börja föra och följa via texten, musiken och känslan.

Kanske du undrar över förare och följare, ska det inte vara damer och herrar? Även här har det förändrats och idag säger vi följare och förare, för vi vill hela tiden utvecklas i dansens magiska värld. Så är du bra på att följa, varför inte gå en grundkurs som förare eller tvärtom.

Det som också många har som en dansreferens det är att jag behöver något under västen, för att våga röra mig till musik. Detta var en referens som gjorde att jag inte vågade bege mig ut i dansens värld, förrän för drygt 10 år sedan. Jag som älskade musik och röra mig till musik, men när jag äntligen hittade ut efter flertalet kurser då upptäckte jag något underbart. Det underbara var att många vågar dans utan något under västen, och det är dit jag väljer att gå idag.

Det finns också något mer vi borde lägga till som dansreferens tycker jag. Och det är att här stärker du din självkänsla, din balans, din rörlighet, din gemenskap, din närhet med människor och detta är något som är enormt givande för min del.

För att få ut mer av dansen, så måste jag våga släppa in en motpart och här behöver vi hitta en gemensam tillit. Jag minns själv hur obekvämt det kunde vara att någon klev på så där väldigt nära mig och det kan hända även idag, men väldigt sällan. För jag har hittat min självkänsla i dansen och min tillit till den jag dansar med. Jag vet också att jag som följare, faktiskt kan vara med och bestämma i dansen eller ska vi säga berätta med mitt dansspråk vad som är ok och inte.

För det som är viktigt att komma ihåg, det är att vi gör dansen tillsammans och det är tillsammans vi hittar referensen dansmagi.

Din mentala hälsoinspiratör  
Tina Persson