



# Doktor Dans: Ta ett (dans)steg i taget

**N**on kommer fram till mig, där jag står och föreläser, ställer sig alldeles för nära och pratar högt och entonigt. Orden forsar ur henne och jag hinner förstå att hon har en släkt som låtit tala om sig i författarsammanhang. Artigt ger jag henne ett åh, så trevligt, men ber henne vänta med pratet och istället lyssna. Det går sisådär, hon har svårt att sitta stilla och att inte fara ut i långa haranger som inte hör hemma i sammanhanget. Hennes tankar lever nog sitt eget liv och hennes förmåga att sortera är liten. Jag pratar ändå och de andra som kommit för att vara med på DansSteg, riktar sin uppmärksamhet till de få bilderna jag visar och det jag berättar istället.

”En genväg till gemenskap och social tillvaro

Jill Taube, läkare (specialist i psykiatri), projektledare och författare till boken *Själ och kropp*.

**Snart ska vi dansa** och min korta inledning om hur hälsa och fysisk aktivitet i allmänhet – och dans i synnerhet – hör ihop, uppskattas. Nej, det är ju inte så att golf, bergsklättring eller styrketräning inte är lika bra för hälsan, nej så klart inte. Men jag och mina två dansvänners initiativ handlar om dans, både i teorin och praktiken. Efter en paus med frukt så kör vi igång med praktiken. Nu ska vi dansa tillsammans. Det är nybörjarnivå förstås och två olika danser ska prövas på. Linedance och Zumba.

Läsekretsen här är danskunniga men för fullständighetens skull en liten förklaring. Den första är en amerikansk koreograferad dans där man dansar på linjer, en och en men med samma steg. Dans nummer

två är en namnskyddad dans och träningsform som har sin bas i latinamerikansk musik och tradition. Ungefär i alla fall.

**Det blir så roligt.** Det är ungefär tio personer som vågat sig till lokalen som vi fått låna av RSMH (en paraplyorganisation för brukarföreningar där psykisk ohälsa föreningar) och vi har också annonserat via utskick till patienter och anhöriga. En deltagare, en man, hade läst lite slarvigt och trodde att det bara var en föreläsning. Han stannar kvar ändå och säger sedan att det är första gången överhuvudtaget som han dansar. Jag blir lycklig. Kanske lyckligast. Idén är min och tanken är kort och gott att jag vill dela med mig av danslyckan som jag själv upplever. För oss som redan dansar är fördelarna givna och jag tänker att det kan vara en genväg till gemenskap och social tillvaro, även om det ännu inte är pardans vi introducerar.

**Först ut är dansen Cut a rug**, som på linedancespråk tillhör ”ultrabeginners”. Vi dansar mot två väggar, det vill säga man vänder sig 180 grader så man kommer tillbaka till ursprungspositionen och börjar om efter några stegkombinationer. Jag är själv en verklig nybörjare, men har sett, provat och läst på lite. Musiken går rakt in i mig, mycket country och det är jag svag för. Man kan dansa mot fyra väggar förstås och då vänder man ju bara 90 grader i taget, jag vet att ni förstår. Det går så bra, deltagarna sliter och utmanar sig och blir svettiga. Vi tar frukt- och vattenpaus en gång till innan vi byter dans. Zumba eller för att vara helt korrekt, Zumba Gold. Det är också en nybörjarvariant av dansen och anpassad för den som kanske inte kan stå (sittande dans) och höftknyckarna är lite lagom, så där i början. Jag själv är en ganska stel person som inte har så lätt för varken musiken eller knyckandet, men jag försöker så gott jag kan. Kvinnan som pratar mer än hon dansar gör också sitt bästa, men hon fortsätter att vilja berätta om sitt liv och annat. Hon är med på sina villkor och det är gott nog. Efter två timmar är det slut. Mina nyfunna dansvänner och jag plockar ihop och eftersvettas och konstaterar: Det här gör vi om tjejer! Jag har redan, lite i smyg, skaffat både boots och en hatt och hoppas våga leda dans själv snart. Ett steg i taget.

Jill Taube