



Doktor Dans: Bevis att dans motverkar stress

”Forskare har hittat ett ämne som produceras när vi rör på oss som handgripligt hindrar ämnen som uppstår vid stress att nå hjärnan

Jag vaknar och har en förfärligt konstig dröm på nathinnan. Jag var ute på dans, men när jag åker hem med G och en tredje person i vår bil, har jag inga minnen av kvällen. Paniken är där och jag undrar vad jag sagt eller gjort eller hur jag dansat. Milda makter, jag har väl inte skämt ut mig? Varför minns jag inget? Kan inte ens minnas vilket band som spelade och det är superviktigt för mig, ett bra band och en bra danskväll kan vara en bit av himlen!

Var jag berusad? Nja, inte troligt även om jag i vaket tillstånd inte kan ta ansvar för vad min drömversion har för sig. Till skillnad från Magnus Uggle så dansar ju jag och de flesta socialdansare nyktra. Så det är inte troligt. Men vad som hade hänt i dansdrömmen och varför jag fick en total minneslucka förblir ett mysterium och bilfärden hem ger mig få ledtrådar. Den tredje personen i bilen är en främling och vi har tydligen dansat och det gör mig pinsamt generad att inte minnas det. Mitt vakna jag funderar. Handlar det om dansen i sig, utlevelse och kontroll? Finns det något att skämmas för i själva dansen som jag totalt måste gömma undan? Eller om att bli stående, utan att bjuda upp eller bli uppjuden. Panelhönan och andra roller i dansens värld. Eller kan det vara ett helt annat område som jag nattetid bearbetat. Stress och belastning?

Som egen företagare sedan årsskiftet är det många nyheter i mitt liv och nya saker att göra, periodvis hög

belastning och snärjigt. Roligt, jag säger ofta, van-sinnigt roligt, men visst känner både kroppen och knoppen av belastningen och tyvärr, tyvärr så har dansandet fått stryka på foten. (Visst passar uttrycket extra fint just här? :-))

Mitt vardagsliv är kringflackande och att gå danskurser funkar inte för tillfället och även annan träning har blivit en bristvara. Jag vet att det är såå korkat. Utan att röra våra kroppar, både ofta och ganska mycket, blir vi sjuka. I dagarna publicerades en vetenskaplig artikel om att forskare hittat ett ämne som produceras när vi rör på oss som konkret och handgripligt hindrar ämnen som uppstår vid stress att nå hjärnan. Hit men inte längre ungefär! De små molekylerna åstadkommer stor skada och gör, åtminstone försöksdjur som det handlade om, deppiga. Rent konkret så utsöndrar starka muskler ett ämne som bygger om boven i dramat, så att den inte kan passera blod-hjärnbarriären, som är en finurlig dörrvakt in till vårt ”huvudkontor”. Himla bra i vissa lägen, som nu!

Inför förra julen skrev jag att julstress botas med svett och salsa. Sedan dess har vetenskapen alltså gett oss en nyckel till, om varför vi tål stress så mycket bättre om vi rör på våra kroppar och har lite biffiga muskler. Och vad kan vara mer avkopplande och skicka iväg stressiga tankar och känslor på enkel resa, än dans?

Nu sitter min verkliga och vakna G bredvid mig och konstaterar att det faktiskt är dans i kväll, i en lokal helt nära oss vilket vi missat. Jannez på Folket Hus i Skönsberg, bara några mil från vår stuga. Vi highfivar och slätar ut ett gräl som skrynklat morgonen! Det blir dans ikväll och kanske var min dröm helt enkelt bara längtan! Jag ska vara precis så utlevande som jag vill ha kontroll över om jag dansar eller inte. Men först här och nu, tack. Promenad en vacker solig höstdag i femtio nyanser av gult tillsammans med G, mannen i mitt liv och i afton – dans. Lyckliga mig!

Jill Taube

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