

Sundheden skal frem

Sådan lyder overskriften på en artikel i Århus Stiftstidende den 18. oktober.

Artiklen er skrevet af læge Carsten Vagn Hansen, og det er bestemt spændende læsning, der giver stof til eftertanke, især når det halve af ens liv er folkedans.

Carsten Vagn Hansen skriver bl.a.:

Folkedans er sundhed. Dansen styrker hele kroppens husholdning, fællesskabet mellem mennesker, livsglæden og trivlsen. Alle symptomer og sygdomme træder i baggrunden, når dansen trædes, og musikken spiller op. Folkedans er bestemt ikke et levn fra fortiden. Den er tværtimod lyslevende og livskraftig.

Folkedansen har en stærk tradition, der er mere præget af levende menneskers behov end af de enkelte landes kultur. Vi har som mennesker behov for at være sammen på en aktiv måde i sang og dans, der er stærke udtryk for vores kultur og livsglæde. Fællesskab betyder, at vi skaber noget sammen, og det gør vi i høj grad i dansen. I folkedans er det ikke kun to, der danser sammen og glemmer de andre omkring sig. Folkedans er fællesdans, hvor alle er en del af den helhed, som dansene er, og som er noget af det væsentligste ved disse danse.

Det svageste led bestemmer kædens styrke, og anstrenger alle sig ikke for at få kæden til at fungere, går dansen i stykker. Det kan være fornøjeligt nok, når man er ved at indøve dansene, når nogen klokker i det, men når det går løs ved danseaftener og opvisninger, er det vigtigt, at alle gør deres bedste for at få dansen til at gå perfekt.

Ligesom fagstolthed er vigtig for en god håndværker, så er stoltheden ved den fælles præstation under en folkedans med til at give et ubrydeligt fællesskab og en stor indre styrke. Århundreders dansetraditioner bæres frem til glæde for både de dansende og eventuelle tilskuere.

Sang og dans går hånd i hånd, og folkedans i sammenbidt koncentration er en umulighed. Der synges, så tit det er muligt, under dansen, nynnes og hvines, så det er en fryd. Den menneskelige stemme er et uforgligneligt instrument, men det er nu også dejligt med en gruppe musikere, der kan deres kram og

indimellem laver nye variationer af de gamle dansetoner. Det virker, som om violinerne, harmonikaen og de andre instrumenter nærmest tager magten fra musikerne og selv bestemmer.

Kultur er ikke kun symfoniorkestre, teatre og fin kunst. Den er udtryk for vores måde at leve vores liv på sammen, i hverdag og fest, i medgang og modgang. Vore mange fællesskaber er vel nok den største kulturelle værdi, vi har. Ikke blot i musikhusene og store sale, men også i lader og i det fri har dansen udspillet sig i generationer som en kulturel skat. Det er den rene og skære livsglæde, vi oplever her.

Folkedans er festlig og fornøjelig. Den skaber nye venskaber og bekendtskaber, og der er stor glæde ved at møde mennesker, du kender, ved f.eks. stævner og udvekslingsrejser i Norden og udlandet iøvrigt. De gamle folkedanserdragter, der er dyre, varme og besværlige at sy, men som kan arves, er en del af vores rige kulturarv og bør bevares, ikke på museer, men i brugen, når mennesker er sammen i dans og fest overalt. Dragterne giver den enkelte danser en mulighed for at markere sit tilhørsforhold til en bestemt egn, som vedkommende er stolt af.

Bevægelse styrker

Folkedansen er en bevægelse i sig selv, stærk og levedygtig, men den sætter også mennesker i bevægelse, og det er sundt. Alt det, der bruges, holdes stærkt og funktionsdygtigt, mens alt det, der ikke bruges, visner og forgår. Det gælder alle vore sanser, vores hukommelse, vores færdigheder af alle arter, men ikke mindst vore muskler, sener, knogler, ryg, lunger og hjerte. Det hele bliver styrket i dansen.

Musklene udvikles og bliver smidige og udholdende. Stivheden går af ledbåndene, der bliver smidige og stærke, brusken i leddene smøres, styrkes og holdes vedlige, ryggen bliver stærk og rank, knoglerne undgår at blive svækkede ved for megen sidde og dovenskab. Hjertet tåler det hele og bliver måned for måned stærkere og stærkere ved at



blive brugt til det yderste. Det gælder også for mennesker med dårligt hjerte. Læg mærke til, at hvor der danses, lægges stokke og piller til side, og de dansende holder ud i timevis uden et muk om åndenød, hjertebanken eller hjertekrampe. Det er først, når musikken er forbi, at der er tid til at være syg igen. Det er godt for åndedrættet at danse, lige så godt som åndedrætsøvelser. Lungerne bliver stærkere, med mere elastisk væv, og åndedrætsmusklerne bliver styrket. Bruges musklerne i kroppen meget, kommer du i god form, og ilten går så lettere fra blodet og ind i musklerne, hvor den bliver brugt til energidannelse. Hele kredsløbet bliver sundere, og blodtrykket falder, da den øgede iltoptagelse fra blodet fører til et mindre behov for blodgennemstrømning i vævene. Hele immunforsvaret – modstandskraften mod smitte og fremmed væv, som f.eks. kræftceller, styrkes også ved masser af motion og er der nogen fornøjeligere form for motion end dans? Og bagefter bliver det let at sove. Også psyken har gavn af dansen. Legemlig anstrengelse er det bedste middel mod angst og andre psykiske lidelser. Det er nu blevet en anerkendt del af behandlingen af sindslidelser at få rigelig motion. Det næste bliver, at de sindslidende skal danse.

Musik virker både beroligende og smertestillende, og ved dans bringes mennesker ud af deres isolation og tvinges til at røre ved hinanden. Ved at blive berørt bliver vi stærkere og får lettere ved at føle os som en del af et fællesskab, og det, at nogen mennesker bruger berøring til at chikanere andre, skal ikke ødelægge fornøjelsen for alle os, der har glæde ved at røre ved hianden, når vi mødes og under f.eks. dansen. Har du rent mel i posen, bliver du ikke misforstået.