

Góð hreyfing, algleymi og lífsgleði

– segja dansandi læknar

■ ■ ■ Hávar Sigurjónsson

Tvær ungar konur í læknastétt stunda læknisfræði, rannsóknir og síðast en ekki síst danslist af miklu kappi. Þær Guðrún María Jónsdóttir og Una Jóhannesdóttir gangast fúslega við því að vera forfallnir swing- og lindyhop-dansarar og hafa ferðast um víða veröld til að sinna þessu áhugamáli samhliða því að ljúka læknánáminu, klára mastersgráður og leggja drög að sérnámi. Allt styður þetta þó hvað við annað nema hvað tíminn verður stundum naumur til að sinna öllu og þá verður dansinn að gefa eftir, því miður að þeirra sögn.

Guðrún María lauk læknánámi og mastersgráðu samtímis fyrir þremur árum og stefnir á sérnám í gjörgæslu- og svæfinga-lækningum. Hún vinnur núna að rannsóknarverkefni sem snýst um rannsókn á D-vítamínþúskap bráðveikra sjúklinga. „Ýmsar rannsóknir hafa sýnt að D-vítamín lækkar verulega í bráðum veikindum en hvort það er til marks um D-vítamínskort er ekki jafn skýrt. Vonandi mun þessi rannsókn bæta einhverju við í þennan þekkingarbrunn,“ segir Guðrún María.

Una er á kandidateatsárinu sínu og vinnur jafnframt að mastersverkefni þar sem hún

rannsakar faraldsfræði ífarandi stungu-áverka á Landspítala undanfarin ár. „Rannsóknin nær yfir síðustu 10 ár og það kemur í ljós að tíðnin er í kringum 5 tilfelli á ári. Þá er einnig athyglisvert að skoða hvernig þessum sjúklingum farnast eftir aðgerð og meðferð en árangurinn hér á Landspítalanum er sambærilegur við það besta sem þekkest erlendis þrátt fyrir að spítalinn sé miklu minni og tilfelli margfalt færri.“ Þær telja ástæður þessa vera að þrátt fyrir smæðina og fæðina hér séu allir slíkir áverkar meðhöndlaðir af okkar færustu og reyndustu sérfræðingum. „Á stórum háskólasjúkrahúsum erlendis eru það kannski reynsluminni deildarlæknar sem sinna svona bráðatilfellum og árangurinn því ekki eins góður,“ segir Una.

Auðvelt að lokast inni í faginu

Það kann að skjóta skökku við að fara svo hratt yfir sögu og beina samtalinu að helsta áhugamáli þeirra beggja, dansinum, en þær segja það í góðu lagi; dansinn gegni einmitt því hlutverki í lífi þeirra að kúpla sig frá læknisfræðinni, fá útrás og umgangast annað fólk en lækna og lækna-nema. „Það er mjög auðvelt að lokast inni í faginu, tala ekki um annað, hugsa ekki um annað og hitta enga aðra en kollegana, en dansinn hefur opnað alveg nýja vídd fyrir okkur, með fullt af skemmtilegu fólki úr ýmsum starfsgreinum alls staðar að úr heiminum, sem hefur engan áhuga á öðru en að dansa og njóta sín.“

Una segist fyrst og fremst stunda lindyhop og Guðrún María dansar West Coast Swing en Una segist þó hallast í átt að Balboa og blúsdansi síðastliðið ár. Allt eru þetta að þeirra sögn greinar á sama meði danslistarinnar, swinginu sem upprunnið er á þriðja áratug síðustu aldar í Bandaríkjunum, skylt charleston, og sprottið upp úr blús og bigbandtónlist sama tímabils. „Síðan þróast þetta áfram og rokkabillíð á sjötta áratugnum og boogie woogie á þeim sjöunda er svipað,



„Maður er alltaf að skoða á netinu hvar næsta keppni og danshátíðir verða haldnar og láta sig dreyma,“ segja Guðrún María Jónsdóttir og Una Jóhannesdóttir lækningar og dansarar.

East Coast Swing kemur fram um svipað leyti og West Coast Swing nokkru síðar. Þetta eru mismunandi dansstílar sem byggja á sama grunni, ef maður kann grunnsporin er auðvelt að ná tökum á nýjum stíl. Munurinn er þó vel sýnilegur, og ef við berum saman lindyhop og West Coast Swing þá er lindíð hraðara og talsvert meira krefjandi líkamlega,“ segir Una og Guðrún María bætir við að West Coast Swingið sé hægara og meira dansað við blús en tónlistarvalið er breiðara.

Það sem gerir dansinn svona skemmtilegan að þeirra sögn er hversu opinn og skapandi hann er. „Þetta er spunadans þar sem þörin spinna saman rútnuna, og þó annar leiði alltaf, þá þurfa báðir að vera alveg með á nótunum til að geta spunnið út frá grunnsporunum,“ segir Guðrún María. Hún bætir því við að rannsóknir hafi sýnt að spunadans hafi jákvæð áhrif á heilann og dragi úr líkunum á Alzheimer. „Þannig að læknisfræðilegt gildi er líka til staðar!“

Una segir einmitt það vera einn stærsta kostinn við dansinn sem áhugamál við svo krefjandi starf sem læknisfræðin er, að þar nær hún að kúpla sig algjörlega frá starfinu. „Þetta er í fyrsta lagi mjög góð hreyfing en dansinn er þess eðlis að maður gleymir öllu öðru á meðan. Maður

er algjörlega í núinu eins og sagt er. Svo er þetta frábær félagskapur og tónlistin er góð svo það vantar eiginlega ekki neitt.“

Ekki með bakgrunn í ballett eða dansi

Það kemur á óvart að þær voru ekki í ballett og dansi sem krakkar. Guðrún María segist þó hafa verið í fimleikum í mörg ár sem barn og unglingur og það hafi komið henni til góða þegar hún byrjaði að dansa veturinn 2007. Una hristir höfuðið þegar spurt er hvort hún hafi dansað í mörg ár. „Ég var í tónlist, í jassdeild FÍH og spilaði á saxófón. Svo var ég í íþróttum en aldrei í dansi fyrr en ég kynntist þessu veturinn 2010.“

Upphafið rekja þær báðar til dansfélagsins Háskóladansinn sem stofnað var haustið 2007 og er í rauninni sjálfstæður dansskóli þó nafnið bendi eindregið á markhópinn. „Ég fór í fyrsta danstímann haustið 2007 og heillaðist strax af swinginu,“ segir Guðrún María. „Ég var fljót að ná þessu og var farin að kenna strax á næstu önn. Í mörg ár mætti ég í alla danstímum og á öll danskvöld. Þegar ég var búin með hálf trettán ára árið í læknisfræðinni tók ég mér ársleyfi frá náminu og fór til Boston að stunda rannsóknarvinnu við kvennadeild Brigham

and Women's Hospital. Á kvöldin dansaði ég og um helgar ferðaðist ég um og tók þátt í danskeppnum vítt og breitt um Bandaríkin. Þetta var algjörlega frábær tími. Eftir að ég kom aftur heim og kláraði læknánamið hef ég dansað einsog tíminn leyfir en það er sannarlega erfitt að finna tíma fyrir þetta allt saman og ég sakna þess að geta ekki kennt dansinn og mætt alltaf á danskvöld en vaktavinnan kemur í veg fyrir það.“

Una segir svipaða sögu um hvernig dansinn hafi náð tökum á henni. „Við vorum svolítill hópur í læknánáminu sem byrjuðum saman í Háskóladansinum haustið 2010 og smám saman helltust flestir úr lestinni en ég var algjörlega heilluð af þessu. Ég fór fljótlega að kenna og í fyrirasumar tók ég mér frí frá öllu öðru og ferðaðist á milli danshátíða í Evrópu í þrjú mánuði og dansaði bókstaflega öll kvöld og allan tímann. Á tímabili var ég jafnvel að hugsa um að vinna við þetta og taka mér frí frá læknisfræðinni en það rjætlaðist af mér og ég er mjög ánægð með hvernig staðan er núna.“

Mikilvægt að komast erlendis

Þær segja nauðsynlegt að komast reglulega til útlanda til að hitta dansfélaga sem eru á svipuðu stigi og þær. „Þetta er lítið samfélag hér heima og endurnýjunin er ansi mikil svo það eru ekki margir sem eru komnir mjög langt. Helsti ókosturinn við læknisstarfið eru vaktirnar og vinnuálagið, það er mjög erfitt að komast burt í nokkra daga, svo ekki sé talað um lengri tímabil. Maður er alltaf að skoða á netinu hvar næsta keppni og danshátíðir verða haldnar og láta sig dreyma.“

Þeir sem hafa áhuga á West Coast Swing og lindyhop, Balboa, og fleiri greinum swing-dansins geta skoðað þetta allt á youtube og svo má líka reyna sig við þetta í veruleikanum og skrá sig á námskeið hjá Háskóladansinum eða einhverjum dansskóla. Góð hreyfing, algleymi frá daglegu amstri og aukin lífsgleði eru gæðin sem Una og Guðrún María segja iðkendur uppskera.