



# INSPIRATION



# ALLMÄNT



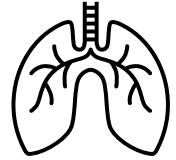
- \* Sträck på dig som du känner att du behöver
- \* Ge din uppmärksamhet/fokus till xxx, resten av kroppen följer med
- \* Blunda om det känns ok för dig
- \* Lyssna in till din kropp
- \* Dansa inifrån och ut
- \* Bjud upp dig själv
- \* Massera din kropp med rörelserna när du dansar/rör dig
- \* Massera dig med dina kärleksfulla rörelser
- \* Låt musiken flöda genom kroppen
- \* Känn musiken i kroppen
- \* Hur vill din kropp röra sig till den här musiken?
- \* Dansa i nuet och var tacksam för det som är
- \* Allting är som det ska, allting är rätt
- \* Kom hem till dig själv
- \* Låt golvet bli din danspartner
- \* Lyssna in vilken kroppsdel som vill börja röra sig/skaka
  
- \* Tillåt dig att dansa sittande eller liggande med golvet som din danspartner

# SHARING



- \* Be deltagarna att dela om det känns just nu, i kroppen, eller dela om något som kommit upp i dansen, kanske känslor som sorg, glädje, ilska, eller om de eventuelltupplevt smärtor... Detta för att ta dem till nuet och inte hamnar i att berätta och försöka söka förklaringar till varför de upplevt det de gjort...
- \* Gör gärna anteckningar om det kommer upp något som behöver tas upp, kanske delas något som du kan ta upp efteråt – lyfta det till hela gruppen, på ett generellt plan och kanske förtydliga något eller liknande.
- \* Ett exempel kan vara att vid ett tillfälle delade många om trötthet efter kaos – att då ta upp vad det kan bero på och hur de kan förhålla sig till det...

# ANDAS



- \* Fyll på med syre
- \* Låt andetaget vara med
- \* Kom ihåg att ha med andetaget
- \* Fyll din kropp med syre
- \* Syresätt hela kroppen, varenda cell i dig
- \* Andas ända ner i tårna
- \* Andas från fötterna
- \* Andas ut i fingrarna
- \* Andas hem till ditt bäcken

# BRÖSTET - BRÖSTRYGG



- \* Landa i bröstet, bakom bröstbenet
- \* Låt din bröstkorg få dansa
- \* Vidga och stäng om vartannat
- \* Låt rörelserna följa andetaget
- \* Öppna upp i bröstryggen, en stor del av lungorna finns på baksidan av kroppen, ge plats för andetaget även här
- \* Föreställ dig att du har en SOL bakom bröstbenet, le dit, låt leendet sprida sig ut i resten av kroppen och upp till mungiporna

# BÄCKENET/HÖFTERNA



- \* Släpp tyngden från ditt bäcken genom dina mjuka knän, landa ned i golvet

# RYGGEN



- \* Res med medvetandet genom hela ryggraden, ända in i ryggmärgen
- \* Res genom hela ditt pärlband av kotor, från svanskotan ända upp till atlaskotan. Om du känner att det någonstans i ryggen finns spänningar eller stelhet, stanna där en stund och massera mjukt med dina rörelser.
- \* Låt deltagarna dansa rygg mot rygg – poängtera att känna in varandra. Efter musiken slutar, stå kvar rygg mot rygg, känn in, ta sedan långsamt ett kliv ifrån varandra. Hur känns det nu att stå själv?

# ARMARNA



- \* Låt armarnas rörelser växa ut från bröstkorgen och ända ut i fingerspetsarna
- \* Se din högra arm – låt den dansa – och bjuda upp din vänstra arm – se den också
- \*



# FÖTTER



- \* Alla dina tår får total frihet
- \* Fötterna får leva sitt eget liv
- \* Låt fötterna bekanta sig med rummet
- \* Låt fötterna utforska rummet
- \* Låt fötterna gå på upptäcktsfärd
- \* Låt fötterna leda resten av kroppen
- \* Låt dina fötter leka, hoppa, springa, gå på tå
- \* Låt fötterna möta jorden
- \* Låt golvet bli din danspartner
- \* Känn kontakten med golvet
- \* Låt fötterna möta ett par andra fötter, hälsa på varandra
- \* Låt fötterna möta ett par andra fötter, liggande – fotsulor mot fotsulor
- \* Massera fötterna mot golvet
- \* Insidan och utsidan av fötterna får vara med
- \* Framsidan och ovansidan får vara med
- \* Spreta med tårna och trampa ner fotvalven
- \* Hur vill dina fötter röra sig till den här musiken?
- \* Känn att dina fötter är burna av jorden/marken/underlaget/golvet
- \* Flytta vikten från en fot till en annan, flytta vikten bakåt och framåt

# HÄNDER



- \* Låt dina händer få mötas och skiljas
- \* Låt dina händer få dansa med varandra
- \* Låt fingertopparna mötas
- \* Se dina händer
- \* Låt dina händer få leka
- \* Upplev varje fingertopp
- \* Låt dina tummar få dansa
- \* Klappa händerna
  
- \* Använd dina händer till att smeka din kind, klappa på kroppen, följa kroppens konturer, låt dina händer studsas mot varandra, studsas mot kroppen, massera kroppen.
  
- \* Använd händerna till att be deltagarna lägga händerna på en viss kroppsdel, till exempel bäckenet, på (det andliga) hjärtat, för att förstärka kontakten.
  
- \* Inspirera till att låta händerna massera käkar, nacke, axlar under kroppsans
  
- \* Använd fingertopparna till att måla din tavla
  
- \* Använd yttersta fingerspetsarna till att mer subtilt och långsamt utforska. Till exempel ansiktet, följa läpparnas konturer, följa käklinjen, uppleva sensationer.
  
- \* Fingertopparna/fingerspetsarna kan även användas till att tappa försiktigt i till exempel ansiktet, panna, kinder, käkar och över huvudet. Kan användas i kontrast till hela handen som får massera, klämma, stryka
  
- \* Lek (passionerad) dirigent med dina händer/armar, hela kroppen följer med, som att du dirigerar en hel symfoniorkester. Se för ditt inre hur du dirigerar en hel symfoniorkester.
  
- \* Låt händerna/handflatorna dansa med/möta luften
  
- \* Ligg på golvet och låt fingrarna/händerna gå/springa/dansa runt på golvet

# OLIKA KROPPSDELAR



- \* Låt armbågar och knän smälta samman
- \* Inspirera till microrörelser – så att hela nervsystemet hinner med
- \* Med händerna möter du himlens ljus och med fötterna tar du emot jordens bärande kraft

# VILA/STILLHET – EFTER DANS/MELLAN RYTMER



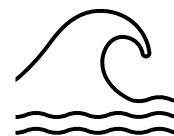
- \* Iaktta vad som händer inne i din kropp
- \* Hur känns det att vara du just nu?
- \* Känn efter hur det är att vara du just nu
- \* Upplev hela kroppen, du kan guida deltagarna genom kroppen exempelvis från fötterna upp genom vaderna etc.
  
- \* Upplev hur det känns i kroppen när du nu har dansat till exempel tydlighet, flöde, kaos etc...
  
- \* Efter kaos – Nu när du släppt taget om allt du behöver släppa, andas in till din inre värld och se vad som kommer till dig, färger, former, tankar, känslor...
  
- \* Rikta uppmärksamheten in i ditt bröst – Andas hem. Hur känns det hemma hos dig/i ditt bröst just nu? Kan det få vara som det är? Inget behöver förändras eller förbättras, omfamna ditt nu.



# **RÖRELSE RYTMERNA**



# FLÖDANDE



- \* Hoppa ner i musikens flöde och tillåt dig flyta med
- \*
- \*
  
- \* 1 - Föreställ dig en våg, som inte har någon början, inte något slut... Låt den växa succesivt, växa sig ut i armarna och benen så stor eller så lite som du vill. Hur känns den här vågen?
- \* 2 - Kan du tillåt vågen att växa sig större?
  
- \* 1 - Inspirera till att flödet är som en flod som långsamt börjat smälta efter vintern, vakna till liv, växa sig långsamt starkare... **Musik: River Flows In You, Yiruma 3:08**
- \* 2 - ... för att bli en vild vårflood **Musik: River Flows In You – Eric Chase Video Edit, Jasper Forks 3:42**
- \*
- \*

# TYDLIGHET



- \* Var har du ditt JA!
  - \* Var har du ditt NEJ!
  - \* Rör dig med spetsiga rörelser
  - \* Låt alla dina rörelser komma utifrån ett gott självförtroende
  - \* Låt tydligheten få växa fram ifrån till exempel händerna, när du känner att du hittat rytmen, låt den sprida sig vidare ut i hela armarna och till resten av kroppen
  - \* Hur behöver din kropp röra sig för att du ska få kontakt med din tydlighet?
  - \* Vad behöver du sätta för gränser?
  - \* Gå med din värdighet
  - \* Sträck på dig
  - \* Våga vara stolt
  - \* Våga ta plats
  - \* Ta gärna med rösten –
  - \* Var botten din röst när du är i din tydlighet
- 
- \* Du befinner dig i gränslandet mellan tydlighet och kaos - där allt är tillåtet

# KAOS



- \* Vilka masker vill/behöver du dansa av dig?
- \* Rensa i din kropp
- \* Känn efter om det är något skräp eller skit som du behöver bli av med
- \*
- \* En bit in i kaos – Maskerna har börjat krackelera...
- \*
- \* Efter kaos – Återta kontakten med marken
- \* Efter kaos – Landa i dig själv igen
- \* Efter kaos – Kom hem igen
- \*
- \*
- \* Många deltagare kan dela att de kan känna sig trötta efter kaos – det är bra att det känns, då slappnar kroppen av, släpper taget. Viktigt att acceptera tröttheten istället för att ”göra motstånd” – det är då helandet kommer.



# LÄTTHETEN



- \* Hur känns det att bli buren av luften?
- \* Känn och upplev luften
- \* Nu ska du få dansa in luft under vingarna igen

# LÅNGSAMHETEN



# SKAKNINGAR



- \* Inspirera gärna till att ibland skaka en eller ett par kroppsdelar i taget
- \* Skaka från händerna upp genom handlederna, underarmarna, armbågarna, överarmarna, axlarna
- \* Släpp lös magen och våga låta den skaka lite, den håller vi ofta in, låt den få plats
- \* Låt huvudet skaka, försiktigt
- \* Släpp käkarna ordentligt
- \* Lägg dig gärna på rygg och låt benen skaka fritt, få vila från att bära din tygnd

# EGEN DANS



- \* Tänk på att den "Egna dansen" kan bli olika beroende på vilken rytm som dansats innan
- \* Hur vill du dansa din egen dans nu när du varit i tydligheten? (eller annan rytm)
- \* Hur vill kroppen röra sig nu när den har fått skaka loss?
- \* Egen dans kan också med fördel användas som första låtar för lite pep, komma hem, känna på kroppen, landa i rummet... Innan sharing/meditation eller innan du leder vidare in en mer guidad kroppsans.

# TIPS OCH IDÉER



- \* Inför en rytm, läs introtexten om den rörelserytmen från Annes bok "Frigörande Dans i mindfulness".
- \* Använd fantasin, låt deltagarna hälsa på i Bergakungens sal, stå på berg, få besök av älvor, gå på promenad på en äng full av vårbloomor, leka apor, få svans, vara dirigent och ha ljussvärd, bara din kreativitet sätter gränser.
- \* Använd samma låt i olika tempon
- \*
- \*
- \*
- \*
- \*
- \* Att leda pass ger oftast massor av energi, det kan dock också leda till att du känner dig trött och urlakad efter. För att skydda dig själv från deltagarnas energier kan du till exempel visualisera att du är omsluten av en skyddsbubbla samt be om skydd och hjälp under passet. Efter passet kan det vara bra att skaka lite och dansa lite själv. Du kan också ta en dusch och byta kläder. Meditera, ta en promenad etc. Du har delat med dig och gett mycket, du behöver fylla på och ta hand om dig själv också.