

Julpass skapat av Åsa Lofström 2020

Det finns så mycket både härlig och förfärlig julmusik. Här vill jag dela med mig av en del av den musik jag använder till mina danspass under adventstiden. Jag har dans på söndags förmiddagar vilket gör att adventstemat blir aktuellt varje år. Jag brukar öka ”juligheten” fram till jul. Det här blir den juligaste versionen för i år.

Detta är en planering inför ett danspass den 4 advent, jag brukar sällan hålla mig till planen även om den alltid finns där som en trygghet. Jag har med andra ord inte dansat igenom detta. Troligen kommer jag att ändra ordning och delar av innehållet.

Jag skriver även med några stödord så ni förstår en del av det jag tänkt när jag valt musik.

Landning

Tre låtar med ”landning”.

Hinner jag inte igenom ”hela kroppen” fortsätter jag med att lägga fokus på den del jag berört minst till passande rytm/musik senare i danspasset.

Musik: In the bleak midwinter Ad Dios album season of tranquility)

**Musik: Joy to the world Joy to the world album en singel av Joy to the world duo)
(Instrumental)**

Musik: Joy Georg Winston album December

Landning, uppmärksamhet på kropp och sinne. Början med andning, huvud nacke för att sedan flyta fokus till fötter och vidare upp genom kroppen. Vi bröstet och hjärtat, öppna upp det för frid kärlek hopp m.m.

Vid fokus på armar föreställa sig en ”skål med silverströ att strö ut, måla med.

Skaka

En låt med skakning.

Musik: Nour Baady Amir Sofi album master of Arabian percussion

Flöde

Två låtar med flöde

Musik: Upp gläd er alla Kalle Moreaeus album God jul önskar

Musik: Julvisa från finnmarken Sofia Karlsson Album jul i folkton

Lita på livet även om du inte vet vart du är på väg. Dansa med tillit.

Ge dig rätten att vara fullständigt fri! Fri i rörelsen fri i tanken.

Rotchakra – Den röda färgen

Musik: Zulu crew Jungle Warriors

Rotchakra” den röda färgen. Vital och kraftfull energi.

Ta emot jordens kraft och låt den leda in kroppen i dansen!

Tydlighet

En eller två låtar med tydlighet, beroende på behovet och graden av tydlighet.

Musik: Tango Greco/Vrisi Ale Möller Album Bodjal

Musik: Beliver Imagine Drago

Öppna blicken , stoltheten i hållningen, bjud in modet i dit bröst.

Bjuda in omgivningen i din tydlighet.

Skapa trygghet genom tydlighet.

Stillhet

Musik: Frid på jord Sofia Karlsson Jul i folkton.

Låt att andas till.

Kaos

Två låtar med kaos

Musik: In The hall of the mountain king Robert Wells

Välkomna att fira med trollen, vi är bjudna på fest. Dansa med svansar.

Musik. Bambous Caravan Palace

Fortsatt trolldans

Stillhet

Musik: One day one peace one love Cyndie Peters album En julhälsning ...

Andas var här och nu i det som är,

Din egen dans & dans möten

Var med på tredje advent luciadagen

(Musik: Så mörk är natten i midvintertid Sofia Karlsson

Livets resa har fört dig hit där du står just nu! Du är här, Lever och andas)

Musik: Joy to the World Aretha Franklin

Vi möter varandra, i glädjen av att vara tillsammans.

Musik: Wamkelekile Hot Water album South

Glädje.

Musik: This little light of mine Gospel Dream

Sjung gärna med. Klappa kroppen

Musik: Till Östbjörka 7 polska efter Per Erik Lisa Rydberg Album jul i folkton

Två och två i Spegligsövning turas om att föra följa, samspel. kontakt även genom långt avstånd.

Uppmärksamhet på dig själv och din ”dansvän” samtidigt.

Avslut

Var inte rädd förf mörkret dikt av Erik Blomberg

När jag skulle spela den på dansen den 3 advent visade det sig att jag inte laddat ner den på datorn.

Istället läste jag dikten och spelade **Oxygene-chill version ST*RMAN album** oxygen samtidigt. (Jag tyckte det blev bättre än om jag gjort som jag tänkt och planerar nu göra så även detta pass.)

Var inte rädd för mörkret, ty ljuset vilar där. Vi ser ju inga stjärnor, där intet mörker är. I ljusa irisringen du bär en mörk pupill, ty mörkt är allt, som ljuset med bävan längtar till.

(Musik: **Var inte rädd förf mörkret Adolf Fredriks girls choir**)

Öppna upp dit hjärta fyll det med frid och kärlek

Låt rörelserna i kroppen klinga av.

Avslappning och ledd meditation

Avslappning och ledd meditation.

Musik: Empower av Jason Stephenson.