

Låtnr på Spotify Titel

- 1 Storm
- 2 Don't Stop Me Now
- 3 Don't Stop Me Now
- 4 Aurora In The Sky
- 5 Turtle Shoes
- 6 We Disappear
- 7 Raga 1
- 8 Beautiful
- 9 Behöver inte dig idag
- 10 I'm an Albatraz
- 11 Thunder
- 12 Love My Life
- 13 Nu lyfter vi från marken
- 14 Gerry's Reel
- 15 Gäa
- 16 Alegria
- 17 The Girl From Ipanema
- 18 Wild Gopis
- 19 Respect
- 20 Born to Be Wild
- 21 Red Ladies Tent Jam(Kaya Project Remix)
- 22 This Is Me
- 23 Gypsy
- 24 Lord of The Dance
- 25 Jungle
- 26 Jag är fri
- 27 My Home Is My Heart
- 28 Gula Gula
- 29 Iko Iko (My Bestie)
- 30 The Power Is Here Now
- 31 Nafkot
- 32 Parce Mihi Domine
- 33 Parle à ta tête
- 34 Free (Sina Mali, Sina Deni)
- 35 Åh, vilken morgon
- 36 Played-A-Live (The Bongo Song)
- 37 Debke
- 38 Sway
- 39 För Kärlekens Skull
- 40 Kothbiro
- 41 Open
- 42 Lite Og Stort
- 43 Ängeln i rummet
- 44 Eagle
- 45 Mountain Dance

- 46 Le Serpent
- 47 Khar
- 48 River Flows In You - Original
- 49 River Flows In You - Eric Chase Video Edit
- 50 Tum Hi Ho
- 51 Salento
- 52 In my Bones
- 53 Moods

Artist	Kategori 1	Kategori 2
Vanessa-Mae	Kaos	
Queen	Tydlighet	Egen Dans
Scott Bradlee's Postmodern Jukebox, Melinda Dolittle	Tydlighet	Egen Dans
Per Wollen	Kroppsdans	
Bobby McFerrin	Kroppsdans	
Jon Hopkins	Tydlighet	
Jan Garbarek, Fateh Ali Khan	Långsam	
Miss Li	Egen Dans	
Clara Klingenström	Egen Dans	
AronChupa, Little Sis Nora	Tydlighet	
Imagine Dragons	Tydlighet	Långsam
Robbie Williams	Egen Dans	
Freddie Wadling	Lätthet	Långsam
The Corrs	Skakningar	Egen Dans
Oonagh	Kroppsdans	
Cirque du Soleil	Flödande	Lätthet
Stan Getz, Joao, Astrud Gilberto	Flödande	
Red Fulka	Skakningar	
Aretha Franklin	Tydlighet	
Fanfare Ciocarlia	Kaos	
Tuareg Nomads Kiah Keya	Tydlighet	
Keala Settle, The Greatest Showman	Egen Dans	
Ronan Hardiman	Lätthet	
Ronan Hardiman	Lätthet	
Hilight Tribe	Skakningar	
Jon Henrik Fjällgren	Flödande	
Jon Henrik Fjällgren	Långsam	
Marie Boine	Flödande	
Justin Wellington, Small Jam	Skakningar	
Alexia Chellun	Avslappning	
Aster Aweke	Kroppsdans	
Jan Garbarek, Cristobal de Morales, The Hilliard Ensemble	Långsam	
Indila	Tydlighet	
Khadja Nin	Flödande	
Lill Lindfors	Egen Dans	
Safari Duo	Kaos	
Raquy And The Cavemen	Kroppsdans	
The Pussycat Dolls	Kroppsdans	
Under	Kroppsdans	
Ayub Ogada	Kroppsdans	Långsam
Mike Scott	Långsam	Stillhet
No. 4	Kroppsdans	
Laleh	Kaos	Skakningar
ABBA	Lätthet	Flödande
Jon Henrik Fjällgren	Flödande	

Guem Et Zaka
Ismaël Lô
Yiruma
Jasper Forks
Arijit Singh
René Aubry
Ray Dalton
Jojo Effect

Kroppsdans
Kroppsdans
Flödande
Flödande
Flödande
Flödande
Egen Dans
Kroppsdans

Kroppsdel	Element	Chakra	Tema	Längd
				03:43
				03:29
				04:00
Armar				04:30
Fötter			Djur	03:34
				04:49
				08:40
				03:30
				03:01
				02:47
				03:07
				03:28
				03:27
				03:20
				03:54
				05:43
				05:41
				06:43
				02:22
				03:13
				06:35
				03:55
				02:10
				04:48
				04:36
Hjärtat				03:01
Hjärtat				05:23
				03:44
				03:03
				04:48
Ryggrad				06:26
				06:42
				02:57
				04:09
				03:52
				06:45
Fötter				04:25
Hela kroppen				03:11
Hela kroppen				03:06
Nacke				05:37
				02:56
				03:43
			Tillit	04:14
				04:27
				03:54

Svanskota		05:19
Ryggrad		04:26
	Vatten	03:06
	Vatten	03:42
		04:21
		05:45
		03:11
Höfter		04:38

Kommentar

Vild kaos, släpp allt

Dansa din egen dans i tydligheten

Din egen dans i tydlighet. Mjukare variant av Queens original

Fungerar även som långsamt flöde, långsamma rörelser

Landa i fötterna, möt andra fötter, inspirera till nya rörelsemönster

Robot - tydlighet i små, små rörelser

Spegling

Självkärlek

Släpp taget - kan användas som egen dans efter att ha dansat kaos, vad behöver inte du längre?

Ta din plats - våga vara stor, väx i din storhet

Uppmuntra till att utforska tydligheten långsamt, låta den komma fram, vakna

Självkänsla

Perfekt att släppa lös i efter tydlighet och göra plats för kaoset

Rörelse från mitt i bröstet, öppna bröstorg, brösttrygg, gör plats för andetag

Alegria är spanska och betyder Glädje

Lugnt flöde

Släppa taget - här kan man först isolera och skaka del för del i kroppen och sedan låta skaket expandera

"Säg ja"

Skutt, kaos över rum - släppa taget, tillåta att busa, vara "lite tokig" innan övergång till lätta floder

Bra att använda vid "Följa John" i cirkel

Glad, firande - att få vara sig själv

Sprittande lätthet

Startar lugnt, för att sedan mer och mer öka i takt.

Skaka olika kroppsdelar

Passar med fokus på hjärtat

Landa i ditt bröst, i ditt andliga hjärta. Bjud gärna in till att sjunga med, använd rösten

Massera kroppen med dina flödande rörelser. Finns även en Chilluminati Mix som är 4:48 lång som är

Glad skaklåt, passar i ett pass med fokus på lätthet, positiv, glad känsla

Stark, berörande. Kan även användas i inledningen av ett pass, att landa i rummet i nuet...

Kärleksfull, massera dig inifrån

"Templet inom dig"

Passion

"Liv åt hela kroppen"

Start och peplåt

Släppa loss - 1:44 in i låten "pausar" den, här kan du bjuda in till att som en trasdocka falla ihop, med

Här kan du starta i fötterna och sedan låta fötterna ta med hela kroppen att släppa loss och vakna till

Funkar bra som uppvärmning, peplåt. Hur vill kroppen röra sig till musiken?

Uppvärmning, peplåt - perfekt på morgon/fm

Start i nacke, vidare upp i huvudet, ansiktet...

Gärna efter kaos om du vill gå in i långsamheten och sedan ta denna som en stilla vila. Vad har du öp

Bra startlåt, att gå in och landa i rummet, nuet och dig själv

Bra inledning på kaos, skaka och släppa taget

Flyga som örnen... Sjal som vingar...

Känn förankringen och kraften från berget genom fötterna, sträck armarna och ta emot mot ljuset och

Till svansdansen

Lyssna hem till hur kotorna vill dansa med varandra

1- Inspirera till att flödet är som en flod som långsamt börjat smälta efter vintern, vakna till liv, växa s

2 - ... för att bli en vild vårflood

Flöda i rummet, i par

Datum

Anne

dera

r "mjukare" och mer flödande

huvudet hängande mot golvet. Tar fart igen efter ca 1 min.
| liv.

pnat upp för när du rensat och släppt taget?

:h himlens krafter

ig långsamt starkare...