



Trance Tanz - modern (0:56:40)

Trance Tanz

Intro (13:20)

Stelle Dich auf die Musik ein. Spüre in Dich hinein, nimm Deinen Körper wahr, nimm wahr, wie Du fest und sicher auf dem Boden stehst und fühle Dich verbunden mit der Erde. Beginnen Dich zur Musik zu bewegen.

Bewege Dich intensiv zur Musik. Baue Energie in Dir auf. Bleibe nicht stehen, wenn Die Musik scheinbar unterbrochen wird.

Trance Tanz – Teil 1 (12:25)

Bewege Dich intensiv und gleichförmig. Variiere Deine Bewegungen nur wenig und finde so in eine trance-artige Bewegung hinein – lasse Dich bewegen.

Break / Energieaufbau (3:45)

Beweg Dich so intensiv, wie möglich. Baue noch mehr Energie auf. Gehe aus Dir heraus.

Trance Tanz – Teil 2 (12:25)

Bewege Dich intensiv und gleichförmig. Variiere Deine Bewegungen nur wenig und finde so in eine trance-artige Bewegung hinein – lasse Dich bewegen.

Entspannung (3:05)

Lasse nun die Bewegungen langsamer werden – stelle Dich auf den veränderten Rhythmus und die neuen Klänge ein. Finde aus der Trance wieder heraus.

Finale (3:25)

Werde immer ruhiger – auch wenn die Musik nun sehr kraftvoll ist – bewege Dich immer weniger und komme zur Ruhe – nimm dennoch die Energie der Musik auf.

Integration (8:15)

Bleibe bei Dir – im Stehen, Sitzen oder Liegen. Nimm wahr, wie Dein Körper sich entspannt – nimm Dich ganz und gar wahr – und genieße es, integriere es.