

MiraZen - en invitation

Vi har samlet nogle ideer og inspiration nedenfor, der kan hjælpe dig til at skabe din helt egen lytteoplevelse,

I korværket MiraZen bruges de fem kvindestemmer nærmest som musikinstrumenter, hvor tonerne og harmonierne med nærmest kirurgisk præcision forandrer energicentrene i vores indre og lader de enkelte celler i din fysiske krop forvandle gammelt til nyt. Du sættes fri til at give slip på det, der ikke længere tjener dig og inviterer dig til at gå ind i den genfødsel, som denne kraftfulde nye æra har givet os alle mulighed for at deltage i og medskabe.

Musikken er kraftfuld og transformerende.

Den er informationsrig og energifyldt.

Den er nytænkende og ekspanderende.

Inspiration til din individuelle lytteoplevelse:

Gør din lytteoplevelse til en bevidst en. Vælg et tidspunkt, en måde og et sted, hvor du kan fokusere, finde ro og vende dig indad.

- Sæt dig et roligt sted indenfor, tænd nogle stearinlys
- Gå en tur i naturen, ved havet, i skoven
- Tag på en alene-biltur
- Cykle rundt i byen/gennem grønne bakker
- Sæt dig tæt på havet, mærk solen i dit ansigt
- Lav et bål og sid og kig ind i flammerne mens du lytter

Du kan også invitere ligesindede og dele oplevelsen sammen.

Mærk efter inden lytning:

Beslut om du vil lytte til alle stykkerne fra start til slut. Måske foretrækker du at lytte til et stykke ad gangen med dage eller tid ind imellem til at skrive og mærke ind i energien. Hvert stykke repræsenterer et chakra i din krop i følgende rækkefølge: Hjerte, Solar Plexus, Hara/Sakral, Rod, Hals, Tredje Øje, Krone.

*Lyt til musikken på din egen måde!
Mærk efter, hvad der føles rigtigt for dig.*