Das Emoty-Liederbuch & Sinnliche Raumgestaltung

Die vier Phasen einer Emoty-Session – Musik, Duft und emotionale Wirkung

Phase	Ziel der Phase	Emotionale Stimmung	BPM	Track-Empfehlungen	Geruchs-Empfehlungen	Duft-Intensität
1. Einstimmung & Centering	Nervensystem beruhigen, sicher ankommen	Ruhe, Erdung, Geborgenheit, innere Sammlung	60 – 75	Max Richter – On the Nature of Daylight Ólafur Arnalds – re:member (sanfte Stücke) Nils Frahm – All Melody (ruhig) Hania Rani – Esja	Lavendel, Sandelholz, Vetiver	Sehr leicht
2. Eröffnung & Vertiefung	Präsenz vertiefen, emotionale Öffnung	Sanfte Neugier, sinnliche Offenheit, leichte Spannung	70 – 95	Carbon Based Lifeforms – Hydroponic Garden Solar Fields – Random Friday Hammock – Departure Songs Slow Meadow – To Be Alone	Vanille, Ylang-Ylang, Bergamotte	Leicht – Mittel
3. Tiefe / Rope High	Flow, Trance und intensive Präsenz	Tiefe Hingabe, Ekstase, tranceartige Verschmelzung	75 – 98	88DS – Tantric Beats (sanfte Tracks) Dead Can Dance – The Host of Seraphim (instrumental) Atrium Carceri – Ptahil (atmosphärisch)	Patschuli, Zedernholz, Sandelholz + Vanille	Mittel
4. Landung & Aftercare	Sanftes Herunterregulieren, Integration	Sanfte Beruhigung, Dankbarkeit, Zärtlichkeit, Abschluss	60 – 75, bis Stille	Max Richter – November Sigur Rós – Svefn-g-englar (sehr sanft) Hania Rani – Leaving Ólafur Arnalds – So Far	Lavendel + Vanille, Rose, Neroli	Sehr leicht