

# DVD des Danses, Exercices et Mouvements en Biodanza

avec Hélène Jeanne Lévy Benseft

## DVD 1

1. Baptême de lumière
2. Coordination rythmique à deux
3. Danse de Brahmâ
4. Danse de bras sensibles
5. Danse de déplacement avec légèreté
6. Danse expressive avec légèreté
7. Danse d'extension Harmonique
8. Danse d'extension maximale
9. Danse de fluidité - Série 1
10. Danse du héron
11. Danse de l'hippopotame
12. Danse d'intégration Yin-Yang
13. Danse rythmique expressive
14. Danse rythmique
15. Danse de la semence
16. Danse du serpent
17. Danse du tigre
18. Danse des transformations et le mythe de Shiva
19. Danse de Vishnu
20. Danse Yang
21. Danse Yin
22. Elasticité intégrative
23. Intégration motrice des 3 centres
24. Intégration cénesthésique des 3 centres
25. Jeu de l'éventail chinois
26. Marche avec détermination
27. Marche avec majesté
28. Marche avec motivation affective
29. Marche physiologique
30. Marche synergique
31. Mouvement segmentaire du bassin
32. Mouvement segmentaire bras-poitrine
33. Mouvement segmentaire de la ceinture (le jonc)
34. Mouvement segmentaire du cou
35. Mouvement segmentaire des épaules
36. Respiration dansante
37. Saut synergique
38. Variations rythmiques

## DVD 2

1. Accompagner la croissance de l'autre (Eclorre)
2. Danse d'opposition harmonique
3. Danse d'opposition harmonique (variation)
4. Danse de contact minimum
5. Danse de l'amitié
6. Danse de la semence accompagnée
7. Danse de transport cœur à cœur
8. Donner et recevoir du contenant à deux
9. Donner et recevoir la fleur
10. Mouvement segmentaire bras-poitrine accompagné
11. Mouvement segmentaire des épaules accompagné
12. Mouvement segmentaire du bassin accompagné
13. Mouvement segmentaire du cou accompagné
14. Protection affective avec caresses de la poitrine et des bras
15. Régression à l'état d'enfant par caresses du visage
16. Respiration abdominale
17. Synchronisation mélodique à deux
18. Synchronisation mélodique à deux (variation)
19. Syntonie silencieuse

## DVD 3

1. Connexion à la propre force
2. Danse du feu
3. Danse de fluidité avec images
4. Danse de fluidité en couple
5. Danse de fluidité - Série 2
6. Danse de fluidité - Série 3
7. Danse de l'air
8. Danse de l'eau
9. Danse de la création
10. Danse de terre
11. Danse de terre et air
12. Danse libre de fluidité
13. Danse rythmique avec mouvements centraux
14. Danse rythmique avec mouvements périphériques
15. Eutonie à trois
16. Eutonie des mains
17. Eutonie des pieds
18. Eutonie de tout le corps
19. Interprétation de la mélodie
20. Interprétation de la mélodie (variation)
21. Libération du mouvement
22. Radicalisation de la vivencia musicale (médiumnité musicale)

## DVD 4

Les Positions Génératrices sont organisées par Codes en fonction du niveau d'intégration vivencielle qu'elles demandent. Il y en a trois. Le DVD est organisé en fonction des Codes, et tel qu'elles apparaissent dans le Catalogue Officiel des Exercices de Biodanza – Actualisation 2009 (IBF – Assessorat Méthodologique).

- **Série Code 1**

1. Connexion à l'infini
2. Intimité
3. Valeur
4. Protéger la vie
5. Donner-Se donner
6. Recevoir
7. Demander
8. Le Travail

- **Série Code 2**

9. Flotter dans le liquide amniotique
10. Connexion au Primordial
11. Auto-Donation
12. Expansion (L'homme étoile)
13. Intemporalité
14. Détermination
15. Aller à la rencontre du frère

- **Série Code 3**

16. Recevoir la grâce
17. Elévation
18. Evocation et libération de l'énergie intérieure
19. Magnétisme
20. Connexion Ciel-Terre
21. Inspiration
22. Illumination

## BONUS