

Videos de las Danzas, Ejercicios y Movimientos en Biodanza con Hélène Jeanne Lévy Benseft

Vol. 1

1. Bautismo de luz
2. Coordinación rítmica en pareja
3. Danza de Brahma
4. Danza de brazos sensibles
5. Danza de desplazamiento con levedad
6. Danza expresiva con levedad
7. Danza de extensión armónica
8. Danza de extensión máxima
9. Danzade fluidez - Serie 1
10. Danza de la garza
11. Danza del hipopótamo
12. Danza de integración Yin–Yang
13. Danza rítmica expresiva
14. Danza rítmica
15. Danza de la semilla
16. Danza delaserpiente
17. Danza del tigre
18. Danza de Shiva
19. Danza de Vishnu
20. Danza Yang
21. Danza Yin
22. Elasticidad integrativa
23. Integración motora de los tres centros
24. Integracióncenestésica de los tres centros
25. Danza del abanico chino
26. Marcha con determinación
27. Marcha con majestuosidad
28. Marcha con motivación afectiva
29. Marcha fisiológica
30. Marcha sinérgica
31. Movimiento segmentario de pelvis
32. Movimiento segmentario de pecho-brazos
33. Movimiento segmentario de cintura
34. Movimiento segmentariode cuello
35. Movimiento segmentario de hombros
36. Respiración danzante
37. Salto sinérgico
38. Variaciones rítmicas

Vol. 2

1. Ayudar al otro a crecer (antes llamado "Florecer")
2. Danza de oposición armónica
3. Danza de oposición armónica (variación)
4. Danza de contacto mínimo
5. Danza de la amistad
6. Danza de la semilla compartida
7. Danza de transporte de corazón a corazón
8. Dar y recibir continente en pareja
9. Dar y recibir la flor
10. Movimiento segmentario pecho-brazos compartido
11. Movimiento segmentario de ombros compartido
12. Movimiento segmentario de pelvis compartido
13. Movimiento segmentario de cuello compartido
14. Protección afectiva con caricias de pecho y brazos
15. Regresión al estado de infancia por caricias de rostro y cabeza
16. Respiración abdominal
17. Sincronización melódica en pareja
18. Sincronización melódica en pareja (variación)
19. Sintonía silenciosa

Vol. 3

1. Conexión con la propia fuerza
2. Danza del fuego
3. Danza de fluidez con imágenes
4. Danza de fluidez en pareja
5. Danza de fluidez - Serie 2
6. Danza de fluidez - Serie 3
7. Danza del aire
8. Danza del agua
9. Danza de la creación
10. Danza de tierra
11. Danza de tierra y aire
12. Danza libre de fluidez
13. Danza rítmica con movimientos centrales
14. Danza rítmica con movimientos periféricos
15. Eutonía en grupo de tres
16. Eutonía de manos
17. Eutonía de pies
18. Eutonía de todo el cuerpo
19. Interpretación de la melodía (o "Danza expresiva melódica")
20. Interpretación de la melodía (o "Danza expresiva melódica") (variación)
21. Liberación del movimiento
22. Radicalización de la vivencia musical (mediumidad musical)

Vol 4

Las Posiciones Generatrices son organizadas en Códigos en función del nivel de integración vivencial que piden. Hay tres códigos. El Vol. 4 esta organizado de acuerdo con los códigos e en la misma secuencia propuesta en el Elenco Oficial de los Ejercicios de Biodanza (Actualización 2009 - preparado por el Asesorado Metodológico da la IBF).

- **Serie Código 1**

1. Conexión con el infinito
2. Intimidad
3. Valor
4. Proteger la vida
5. Dar-Darse
6. Recibir
7. Pedir
8. El Trabajo

- **Serie Código 2**

9. Fluctuar en el líquido amniótico
10. Conexión con el Primordial
11. Autodonación
12. Expansión (El hombre estrella)
13. Atemporalidad
14. Determinación
15. Ir ao encontro con el hermano

- **Serie Código 3**

16. Recibir la gracia
17. Elevación
18. Evocación y liberación de la energía interior
19. Magnetismo
20. Conexión Cielo-Tierra
21. Inspiración
22. Iluminación

BONUS