

Video delle danze, Esercizi et Movimenti in Biodanza con Hélène Jeanne Lévy Benseft

Vol. 1

1. Battesimo di luce
2. Coordinazione ritmica in coppia
3. Danza di Brahma
4. Danza di braccia sensibili
5. Danza di spostamento con leggerezza
6. Danse Danza espressiva con leggerezza
7. Danza di estensione armonica
8. Danza di estensione massima
9. Danza di fluidità - Serie 1
10. Danza dell'airone
11. Danza dell'ippopotamo
12. Danza di integrazione Yin-Yang
13. Danza ritmica espressiva
14. Danzaritmica
15. Danza del seme
16. Danza del serpente
17. Danza della tigre
18. Danza di Shiva
19. Danza di Vishnu
20. Danza Yang
21. Danza Yin
22. Elasticità integrativa
23. Integrazione motoria dei tre centri
24. Integrazione cenestesica dei tre centri
25. Danza del ventaglio cinese
26. Marcia condeterminazione
27. Camminare con maestà
28. Marcia con motivazione affettiva
29. Marcia fisiologica
30. Marcia sinergica
31. Movimento segmentario della pelvi
32. Movimento segmentario di petto-braccia
33. Movimento segmentario della cintura
34. Movimento segmentario del collo
35. Movimento segmentario delle spalle
36. Respirazione danzante
37. Salto sinergico
38. Variazioni ritmiche

Vol. 2

1. Accompagnare la crescita dell'altro (prima chiamato "Sbocciare")
2. Danza di opposizione armonica
3. Danza di opposizione armonica (variazione)
4. Danza di contatto minimo
5. Danza dell'amicizia
6. Danza del seme condivisa
7. Danza da cuore a cuore
8. Dare e ricevere contenimento in coppia
9. Dare e ricevere il fiore
10. Movimento segmentario di petto-braccia condiviso
11. Movimento segmentario delle spalle condiviso
12. Movimento segmentario della pelvi condiviso
13. Movimento segmentario del collo condiviso
14. Protezione affettiva con accarezzamento del petto e delle braccia
15. Regressione allo stato di infanzia per accarezzamento del viso
16. Respirazione addominale
17. Sincronizzazione melodica in coppia
18. Sincronizzazione melodica in coppia (variazione)
19. Sintonia silenziosa

Vol. 3

1. Conessione con la propria forza
2. Danza di fuoco
3. Danza di fluidità con immagini
4. Danza di fluidità in coppia
5. Danza di fluidità - Serie 2
6. Danza di fluidità - Serie 3
7. Danza del aria
8. Danza del acqua
9. Danza della creazione
10. Danza di terra
11. Danza di terra e aria
12. Danza libera di fluidità
13. Danza ritmica con movimenti centrali
14. Danza ritmica con movimenti periferici
15. Eutonia in gruppo di tre
16. Eutonia delle mani
17. Eutonia dei piedi
18. Eutonia di tutto il corpo
19. Interpretazione della melodia (ovvero "Danza espressiva melodica")
20. Interpretazione della melodia (ovvero "Danza espressiva melodica") (variazione)
21. Liberazione del movimento
22. Radicalizzazione della vivencia musicale ("medianità musicale")

Vol. 4

Le Posizioni Generatrici sono organizzate da Codici in funzione del livello di integrazione vivenziale che chiedono. Ce ne sono tre. Il Vol. 4 è organizzato in funzione dei Codici, e come appaiono nel Elenco Ufficiale degli Esercizi di Biodanza (Attualizzazione 2009 dal Assessorato alla Metodologia–IBF).

- **Serie Codici 1**

1. Connessione con l'infinito
2. Intimità
3. Valore
4. Proteggere la vita
5. Dare-Darsi
6. Ricevere
7. Chiedere
8. Il Lavoro

- **Serie Codici 2**

9. Fluttuare nel liquido amniotico
10. Connessione al primordiale
11. Autonodazione (per il sesso femminile)
12. Espansione (L'uomo stella)
13. Atemporalità
14. Determinazione
15. Incontro con il fratello

- **Serie Codici 3**

16. Ricevere la grazia
17. Elevazione
18. Evocazione e liberazione dell'energia interiore
19. Magnetismo
20. Connessione Cielo-Tierra
21. Inspirazione
22. Illuminazione

BONUS