

Danses, Exercices et Mouvements en Biodanza avec Hélène Lévy Benseft / Italiano

DVD 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- Danze Danza espressiva con leggerezza
- 7- Danza di estensione armonica
- 8- Danza di estensione massima
- 9- Danza di _uidità serie 1
- 10- Danza dell'airone
- 11- Danza dell'ippopotamo
- 12- Danza di integrazione Yin-Yang
- 13- Danza ritmica espressiva
- 14- Danza ritmica
- 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 con determinazione
- 27- Camminare con maestà
- 28- Marcia con motivazione a_ettiva
- 29- Marcia _siologica
- 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.

Danses, Exercices et Mouvements en Biodanza avec Hélène Lévy Benseft / Italiano

DVD 2

- 1- Accompagnare la crescita dell'altro (prima chiamato "Sbocciare")
- 2- Danza di opposizione armonica
- 3- Danza di opposizione armonica 2
- 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
- 19- Sintonia silenziosa.

DVD 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")
- 21- Liberazione del movimento
- 22- Radicalizzazione della vivencia musicale ("medianità musicale").

Danses, Exercices et Mouvements en Biodanza avec Hélène Lévy Benseft / Italiano

DVD 4

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

1-1 Connessione con l'infinito

1-2 Intimità

1-3 Valore

1-4 Proteggere la vita

1-5 Dare-Darsi

1-6 Ricevere

1-7 Chiedere

1-8 Il Lavoro

2-9 Fluttuare nel liquido amniotico

2-10 Connessione al primordiale

2-11 Autonodazione (per il sesso femminile)

2-12 Espansione (L'uomo stella)

2-13 Atemporalità

2-14 Determinazione

2-15 Encuentro con el hermano

3-16 Recibir la gracia

3-17 Elevación

3-18 Evocación y liberación de la energía interna

3-19 Magnetismo

3-20 Conexión Cielo-Tierra

3-21 Inspiración

3-22 Iluminación

BONUS.