

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

DVD 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- Danza de 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 de la serpiente
- 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- Integración cenestésica 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 segmentario de cuello
- 35- Movimiento segmentario de hombros
- 36- Respiración danzante
- 37- Salto sinérgico
- 38- Variaciones rítmicas.

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

DVD 2

- 1- Ayudar al otro a crecer (antes llamado "Florecer")
- 2- Danza de oposición armónica
- 3- Danza de oposición armónica 2
- 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
- 19- Sintonía silenciosa.

DVD 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")
- 21- Liberación del movimiento
- 22- Radicalización de la vivencia musical (mediumnidad musical).

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

DVD 4

Las Posiciones Generatrices son organizadas en Códigos en función del nivel de integración vivencial que piden. Hay tres códigos. El DVD 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).

1-1 Conexión con el infinito

1-2 Intimidad

1-3 Valor

1-4 Proteger la vida

1-5 Dar-Darse

1-6 Recebir

1-7 Pedir

1-8 El Trabajo

2-9 Fluctuar en el líquido amniótico

2-10 Conexión con el Primordial

2-11 Autodonación

2-12 Expansión (El hombre estrella)

2-13 Atemporalidad

2-14 Determinación

2-15 Verso l'incontro con il fratello

3-16 Ricevere la grazia

3-17 Elevazione

3-18 Evocazione e liberazione dell'energia interna

3-19 Magnetismo

3-20 Connessione Cielo-Terra

3-21 Ispirazione

3-22 Illuminazione

BONUS.