

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION  
Centres d'Investigation  
Des Musiques et Exercices de Biodanza  
CIMEB



Sistema Rolando Toro

**CATALOGUE CIMEB/FRANCE**

**HELENE LEVY BENSEFT**

ELABOREE A PARTIR DE LA LISTE OFFICELLE DES  
EXERCICES MUSIQUES ET CONSIGNES

DE ROLANDO TORO ARANEDA

**Edition 2012**

**Révision 2016**

Edition revue et amplifiée à partir de

L'Edition de l'Assessorat Méthodologique 2009

© Copyright by Rolando Toro Araneda – IBF/CIMEB



## NOTES

Le présent document est une révision élaborée exclusivement à l'attention des Elèves en formation de l'Ecole de Bioanza Rolando Toro Méditerranée, à partir du document édité en 2012, sous le titre « CATALOGUE CIMEB/FRANCE ».

Les exercices sont nommés dans le même ordre que celui du CATALOGUE IBF/ROLANDO TORO ARANEDA (dit Catalogue de Base ou Catalogue de Référence).

Les exercices déjà décrits dans le Catalogue de Base ne le sont pas dans le présent document. Les exercices non décrits dans le Catalogue de Base, le sont dans le présent document.

## RECOMMANDATIONS :

1. Certaines associations sont accompagnées d'éléments de sémantique musicale dans le sens où la musique, selon ses caractéristiques, induit des vivencias particulières. Les utilisateurs sont donc invités à en tenir compte dans leur choix musical.
2. Les exercices considérés comme demandant un contexte spécifique (radicalisation du processus, stages d'approfondissement, expertise du facilitateur) ou répondant à des situations particulières (pour illustrer des thèmes très précis dans le processus de radicalisation, par exemple), sont suivis (dans le titre) d'une indication par des astérisques. Le nombre, allant de 1(\*) à 3(\*\*\*) sera un indicateur dont le facilitateur est fortement invité à tenir compte.
3. Les exercices inscrits en **CARACTERES GRAS** dans la Table des Matières font strictement partie d'extensions et même s'ils figurent dans la table des matières, ils ne peuvent être proposés que dans le cadre de ces celles-ci, par des facilitateurs dûment formés dans chacune des extensions concernée.
4. Certains exercices figurant dans le catalogue IBF/CIMEB ne font pas partie de cette liste dès lors qu'aucune musique alternative à celles de la collection IBF ne leur est associée dans les séries HLB et HLBC.
5. L'auteur du présent document a pris le parti d'éliminer toute description ou référence musicale dans le cas d'exercices jugés trop spécifiques et dont la réalisation n'entre pas dans le cadre de l'application de la Biodanza par un facilitateur en début d'exercice (trois années complètes au moins).
6. **RAPPEL : Pour les descriptions des exercices IBF, se reporter au catalogue IBF/CIMEB**

## **Table des matières**

<b>LES RONDES</b> .....	12
RONDE D'INITIATION (aussi nommée «RONDE D'INTEGRATION INITIALE»).....	12
RONDE SINUEUSE.....	13
RONDE "CIRANDA".....	14
RONDE LUDIQUE.....	14
RONDES DES TRANSFORMATIONS.....	14
RONDES CONCENTRIQUE DE REGARDS.....	15
RONDE DE BERCEMENT.....	16
RONDE DE CONTACTS MULTIPLES*.....	16
RONDE DE BERCEMENT AVEC RAPPROCHEMENTS ET CONTACTS (Ronde de Communion).....	17
RONDE D'ACTIVATION LENTE (dite aussi « activation progressive).....	17
RONDE D'ACTIVATION.....	18
RONDE DE CELEBRATION.....	19
RONDE DE SOLIDARITÉ.....	19
RONDE FINALE.....	20
RONDE D'EVEIL.....	21
RONDE D'ECOUTE.....	21
RONDE DES COEURS.....	22
RONDE DE REGARDS.....	23
RONDE "LA NORIA".....	23
<b>LA MARCHÉ</b> .....	24
MARCHE EN SYNERGIE (Marche synergique).....	24
MARCHE PHYSIOLOGIQUE.....	24
MARCHE AVEC MOTIVATION AFFECTIVE.....	24
MARCHER EN EXALTANT LA PROPRE PRESENCE.....	24
MARCHE AVEC DETERMINATION*.....	25
MARCHE SENSUELLE (sineuse)*.....	25
MARCHE JOYEUSE.....	25
MARCHE/DANSE ADAPTATIVE.....	25
ILLUMINATION DE LA PRESENCE (voir aussi Marche avec majesté)*.....	26
MARCHE SINUEUSE*.....	26
MARCHE CONFIANTE (variation)*.....	26
MARCHES SPECIFIQUES*.....	26
<b>JEUX</b> .....	27
JEUX DE VITALITE.....	27

JEU DE PAUMES A DEUX .....	27
JEU DU MIROIR (Inspiré de la Biodanza pour enfants et adolescents) .....	27
JEU DE L'EVENTAIL CHINOIS EN COUPLE.....	28
MAINTENANT OU JAMAIS .....	28
UN, DEUX, TROIS, QUATRE.....	28
JEUX DE SAMBA ET DE VITALITE EN GROUPE.....	28
JEU DE CONTACT "CAMINANDO" EN GROUPE.....	29
PENDULE .....	29
LE TRAIN .....	29
<b>FEEDBACK</b> .....	29
COORDINATION RYTHMIQUE A DEUX (appelée aussi marcher à deux) .....	29
SYNCHRONISATION RYTHMIQUE A DEUX.....	30
SYNCHRONISATION MELODIQUE A DEUX.....	31
DANSE A DEUX EN FEEDBACK.....	31
DANSE A DEUX SUR DES RYTHMES LATINOS.....	32
<b>INTEGRATION DU RYTHME ET DE LA MELODIE</b> .....	32
DANSE RYTHMIQUE .....	32
DANSE RYTHMIQUE AVEC MOUVEMENTS PERIPHERIQUES .....	33
DANSE RYTHMIQUE AVEC MOUVEMENTS CENTRAUX.....	33
DANSE RYTHMIQUE SUR UNE BATUCADA .....	33
SAUT SYNERGIQUE.....	34
VARIATIONS RYTHMIQUES.....	34
DEPLACEMENT AVEC LEGERETE (danse expressive avec légèreté) .....	34
DANSE MELODIQUE (aussi appelée Interprétation de la mélodie) .....	34
INTERPRETATION DE LA MELODIE (aussi nommée «Danse expressive mélodique») .....	35
<b>EXPRESSIVITE</b> .....	35
LIBERATION DU MOUVEMENT .....	35
DANSE CREATIVE .....	36
DANSE HORS DES SCHEMAS (ou des modèles établis) .....	36
EXERCICES DE MIMIQUES (exercices de préparation à la danse de fluidité avec images) .....	36
DANSE AU CENTRE DE LA RONDE .....	36
DANSE RYTHMIQUE EXPRESSIVE .....	37
DANSE AVEC INTENSITE* .....	37
DANSE D'EXPRESSION DES EMOTIONS* .....	38
DANSE D'EXPRESSIVITE .....	38
DANSE CREATIVE A DEUX.....	39
DANSE CREATIVE THEMATIQUE EN GROUPE.....	39

DANSER POUR L'AUTRE*	39
DANSE DE SEDUCTION*	40
DANSE DE SEDUCTION DES FEMMES*	40
DANSE DE SEDUCTION DES HOMMES*	40
DANSE D'EXPRESSION AFFECTIVE*	40
<b>EXTENSIONS</b>	41
DANSE D'EXTENSION MAXIMALE	41
DANSE D'EXTENSION HARMONIQUE	41
ELASTICITE INTEGRATIVE	42
<b>RESPIRATION EN BIODANZA</b>	42
RESPIRATION DANSANTE	42
RESPIRATION ABDOMINALE	42
<b>FLUIDITE</b>	42
FLUIDITE : SERIE I	42
FLUIDITE : SERIE II	42
FLUIDITE : SERIE III	43
DANSE DE FLUIDITE AVEC IMAGES	43
DANSE DE FLUIDITE A DEUX*	43
DANSE LIBRE DE FLUIDITE	43
DANSE DE FLUIDITE AVEC BASE	44
FLUIDITE EN GROUPE AVEC CONTACT SENSIBLE	44
<b>EUTONIE</b>	
DANSE D'OPPOSITION HARMONIQUE*	45
DANSE D'EUTONIE (eutonie du doigt)	45
EUTONIE DES MAINS	45
PULSATION TONIQUE	45
AJUSTEMENT DE LA FORCE DU DESIR**	45
EUTONIE DES PIEDS	46
EUTONIE EN GROUPE DE TROIS	46
EUTONIE DE TOUT LE CORPS*	46
RONDE D'EUTONIE	47
EUTONIE DU DOS	47
SAMBA EN GROUPE 5 (EUTONIE DES HANCHES EN GROUPE 5)*	47
<b>MOUVEMENTS SEGMENTAIRES</b>	47
MOUVEMENT SEGMENTAIRE DE LA CEINTURE (nom poétique : le Jonc)	47
MOUVEMENT SEGMENTAIRE DU COU	47
MOUVEMENT SEGMENTAIRE DES EPAULES	48

MOUVEMENT SEGMENTAIRE BRAS-POITRINE.....	48
MOUVEMENT SEGMENTAIRE DES HANCHES (aussi appelé «du bassin» ou «du pelvis»).....	48
DANSE DE BRAS SENSIBLES .....	48
MOUVEMENTS SEGMENTAIRES PARTAGES (à deux).....	48
MOUVEMENT SEGMENTAIRE DU COU A DEUX.....	49
MOUVEMENT SEGMENTAIRE DES EPAULES A DEUX.....	49
MOUVEMENT SEGMENTAIRE BRAS/POITRINE A DEUX.....	49
MOUVEMENTS PELVIENS A DEUX**.....	49
<b>INTEGRATION DES TROIS CENTRES</b> .....	50
INTEGRATION MOTRICE DES TROIS CENTRES .....	50
INTEGRATION CENESTHESIQUE DES TROIS CENTRES .....	50
<b>LA RENCONTRE</b> .....	50
RENCONTRES FUGACES.....	50
RENCONTRES DE MAINS ET DE REGARDS .....	51
RENCONTRES AVEC Etreinte* .....	51
RENCONTRES PULSANTES* .....	51
RENCONTRES TRANSCENDANTES.....	52
ECOUTER LE COEUR (de l'autre)* .....	52
RENCONTRES EPIPHANIQUES* .....	53
RENCONTRES DE CELEBRATION FINALE.....	53
RENCONTRES DIVERSES .....	53
<b>CONTACT ET CARESSES</b> .....	55
BAPTÊME DE LUMIERE* .....	55
EVEILLER L'AUTRE (Sensibilisation)* .....	55
DANSE DE CONTACT MINIMUM (aussi nommée «Danse de contact sensible»)* .....	56
DANSE DE TRANSPORT COEUR A CŒUR* .....	56
CARESSES ANONYMES DES MAINS EN GROUPE DE CINQ.....	57
CARESSES DU DOS A DEUX* .....	57
CARESSES DES MAINS A DEUX* .....	57
CARESSES DES PIEDS A DEUX (ALTERNEE)**.....	58
CARESSES DU VISAGE A DEUX** .....	58
CARESSES DES PROPRES MAINS* .....	58
CARESSES DU PROPRE CORPS**.....	59
CARESSES SENSIBLES DES CHEVEUX A DEUX* .....	59
COMPRESSION ET DECOMPRESSION DES MAINS*.....	59
DONNER ET RECEVOIR DU CONTENANT A DEUX (appelé aussi «Berger dans le giron» ou «Berger l'autre»)* .....	60
PROTECTION AFFECTIVE AVEC CARESSES DES BRAS ET DE LA POITRINE**.....	60

CARESSES D'UN COMPAGNON EN GROUPE DE CINQ***	61
CARESSES D'UN COMPAGNON EN GROUPE DE TROIS**	61
CARESSES (situations diverses impliquant des caresses- pouvant être sensuelles et/ou affectives)	61
<b>CONTACT INDIFFERENCIE</b>	62
GROUPE COMPACT RYTHMIQUE	62
CRÉER LA TOILE	62
GROUPE COMPACT DE BERCEMENT*	62
GROUPE COMPACT DE CARESSES**	63
TUNNEL DE CARESSES***	63
NID ECOLOGIQUE (aussi appelé «Nid de l'espèce»)*	63
<b>REGRESSION ET TRANSE</b>	64
GROUPE COMPACT DE TRANSE***	64
DANSE DE TRANSE**	64
RADICALISATION DE LA VIVENCIA MUSICALE (médiurnité musicale)**	64
REGRESSION A L'ETAT D'ENFANT PAR CARESSES DU VISAGE*	64
<b>DANSES YIN ET DANSES YANG</b>	65
DANSE YANG	65
DANSE YIN	65
DANSE YIN~YANG (aussi Danse d'Intégration Yin/Yang)	65
<b>DANSES DES QUATRE ANIMAUX*</b>	65
DANSE DU TIGRE*	65
DANSE DE L'HIPPOPOTAME	65
DANSE DU HERON (aussi nommée Danse de la Grue)	66
<b>DANSES DE SHIVA, DE BRAHMÂ ET DE VISHNU*</b>	66
DANSE DES TRANSFORMATIONS ET LE MYTHE DE SHIVA*	66
DANSE DE BRAHMA (voir Catalogue IBF/CIMEB)*	67
DANSE DE LA CONSERVATION ET LE MYTHE DE VISHNU*	67
<b>EXERCICES SANS MUSIQUE**</b>	67
CHOEURS RYTHMIQUES*	67
LE POEME C'EST TOI**	67
JE SUIS LE POEME**	67
DESSIN SENSIBLE**	67
<b>DANSES SPECIFIQUES</b>	68
<b>NAUFRAGE ET SAUVETAGE PAR L'AMOUR***</b>	68
DANSE D'OPPOSITION/LUTTE**	68
DANSE D'AUTOMNE***	68
DANSE APOLLINIENNE*	69

DANSE DE REJOUISSANCE .....	69
EVOCATION DU PARADIS* .....	70
DANSE DE MAGNETISME*** .....	70
CONTACT PRIMORDIAL AVEC L'ARGILE*** .....	70
ALLER VERS LE MYSTERE** .....	71
DANSE DIONYSIAQUE* .....	71
ECLOSION DU PLAISIR A DEUX*** .....	71
ENTRER EN EMPATHIE AVEC L'AUTRE** .....	71
CONNEXION A LA GLOIRE DE VIVRE* .....	72
CONNEXION A LA PROPRE FORCE* .....	72
DANSE POUR UN ETRE ABSENT*** .....	73
EXPRESSION DE LA FEMINITE* .....	73
EXPRESSION DE LA MASCULINITE* .....	73
EXPRESSION DES EMOTIONS A L'INFINI** .....	73
FOETALISATION COSMIQUE* .....	73
INTEGRATION DES TROIS CENTRES PAR IMPOSITION DES MAINS*** .....	73
OUVERTURE DE L'ESPACE VITAL (aussi appelée : Créer l'espace de sa propre croissance).....	74
PERCEPTION ESTHETIQUE DE L'AUTRE (Qualification de l'autre)* .....	74
PERCEPTION DE L'AUTRE AVEC LES CINQ SENS*** .....	74
<b>POSITIONS GENERATRICES</b> .....	75
POSITIONS GENERATRICES – CODE 1 .....	75
CONNEXION AVEC L'INFINI.....	75
INTIMITE.....	75
PROTEGER LA VIE.....	75
DEMANDER (voir Catalogue IBF/CIMEB).....	75
DONNER – SE DONNER .....	75
RECEVOIR (voir Catalogue IBF/CIMEB) .....	75
<b>POSITIONS GENERATRICES – CODE 2</b> .....	75
FLOTTER DANS LE LIQUIDE AMNIOTIQUE* .....	75
CONNEXION AU PRIMORDIAL* .....	76
CONNEXION AU PRIMORDIAL (Variation).....	76
AUTODONATION (indiquée seulement pour les femmes)* .....	76
EXPANSION (L'Homme Etoile) .....	76
INTEMPORALITE* .....	76
<b>POSITIONS GENERATRICES – CODE 3</b> .....	76
RECEVOIR LA GRACE .....	77
CONNEXION CIEL-TERRE .....	77

CONNEXION CIEL-TERRE (Variation)** .....	77
EVOCATION ET LIBERATION DE L'ENERGIE INTERIEURE* .....	77
INSPIRATION** .....	77
<b>DANSES SEQUENTIELLES</b> .....	78
DANSE DE LA SEMENCE** .....	78
ECLORE A LA VIE (Ecllosion Epanouissement)** .....	78
DANSE DE LA SEMENCE EN GROUPE (collective)** .....	78
DANSE DE LA SEMENCE ACCOMPAGNEE (à deux)** .....	78
DONNER ET RECEVOIR LA FLEUR .....	79
DANSE DE L'AMITIE .....	79
DANSE D'AMOUR 1 – RELATION EN COUPLE STABLE*** .....	79
DANSE D'AMOUR 2 – LA SEPARATION ET LA RECONCILIATION*** .....	79
DANSE D'AMOUR 3 – POSITIONS SEQUENTIELLES DU PLAISIR*** .....	81
TRANSE DE SUSPENSION*** .....	81
<b>DANSES DES ANGES</b> .....	81
DANSE DE L'ANGE* .....	81
<b>DANSE DE L'ANGE DE L'AMOUR***</b> .....	81
<b>DANSE DE L'ANGE DE L'EXTASE***</b> .....	81
DANSE DE L'ANGE DE LA FORCE (ou de la puissance)*** .....	81
DANSE DE L'ANGE DE L'ILLUMINATION** .....	82
<b>DANSE DE L'ANGE DE LA RENAISSANCE**</b> .....	82
DANSE DE L'ANGE DU MATIN* .....	82
DANSE DE L'ANGE GARDIEN** .....	82
DANSE DE L'ANGE GUIDE** .....	82
DIALOGUE DES ANGES (voir aussi Danse de l'Ange de l'Amour)** .....	82
RONDE DES ANGES* .....	83
<b>ELEMENTS**</b> .....	83
DANSE DE TERRE* .....	83
DANSE DE FEU** .....	83
DANSE DE L'EAU** .....	83
DANSE DE L'AIR** .....	83
DANSE DE TERRE ET AIR** .....	84
INTEGRATION DES ELEMENTS** .....	84
<b>PROCEDURES DE FACILITATION</b> .....	84
ANIMATION DU MOUVEMENT .....	84
ANIMATION A DEUX .....	85
LIBERATION DU MOUVEMENT (jambes).....	85

DANSE A DEUX.....	86
DANSE LIBRE.....	87
RYTHME ET FLUIDITE .....	88
SAMBA A DEUX.....	88
MOUVEMENTS PELVIENS.....	88
MERENGUE EUPHORIQUE A DEUX .....	88
MARCHE A DEUX (pour autorégulation) .....	89
SYNCHRONISATION RYTHMIQUE DOUCE (cadencée) .....	89
DANSE D'HARMONISATION A DEUX.....	89
RALENTIR LE MOUVEMENT.....	90
INTEGRATION DU COU ET DES EPAULES.....	90
MOUVEMENTS SEGMENTAIRES EN CASCADE.....	90
ACTIVATION APRES GROUPE COMPACT .....	91
ACTIVATION PROGRESSIVE (se relever du nid ou de la régression au sol) .....	92
DANSE D'ACTIVATION A DEUX .....	92

## LES RONDES

### RONDE D'INITIATION (aussi nommée «RONDE D'INTEGRATION INITIALE»)

#### Musiques :

25-91	<b>A flor do espinho (Vocal Paulinho Moska)</b>	OST Woman On Top	3:30
27-23	<b>A Journey Of The Heart</b>	Karunesh	6:30
27-79	<b>Aquele Abraço (com Gilberto Gil)</b>	Elias, Eliane	5:18
27-24	<b>Arica</b>	Barefoot	4:08
27-44	<b>Babylon</b>	Baleiro, Zeca	4:05
26-35	<b>Berekekê (Vocal Geraldo Azevedo) [Part]</b>	OST Woman On Top	4:42
	<i>La progression du rythme permet un temps initial précieux pour la connexion (avancés); le mouvement sinueux favorise l'intégration motrice des trois centres</i>		
06-01	<b>Bésame mamá</b>	Sanchez, Poncho	6:33
	<i>Particulièrement indiquée pour introduire une approche de la voix (le facilitateur "squatte" sur les parties instrumentales, et entraîne ainsi le groupe à squatter avec lui)</i>		
23-23	<b>Bom Dia</b>	Gil y Nascimento	4:14
18-01	<b>Bom Dia</b>	Possi, Zizi	3:20
	<i>Partager le contenu de la musique (paroles) est intéressant pour inviter à la transcendance.</i>		
26-81	<b>Comme une vague (Como uma onda)</b>	Bia	3:31
01-17	<b>Danadinho Danado (com Martinho da Vila)</b>	Simone	4:38
27-55	<b>Deer Dance [Part]</b>	Shenandoah, Joanne	2:49
25-04	<b>É d'Oxum</b>	Costa, Gal	5:22
	<i>Intégration de la terre et de l'eau yang</i>		
26-47	<b>El Círculo</b>	Johansen, Kevin	3:01
21-15	<b>Gracias a la vida (En Vivo)</b>	Sosa, Mercedes	4:51
	<i>Pour induire un lien fort dès le début de la séance</i>		
20-01	<b>I Wanna Hold Your Hand</b>	Lee, Rita	2:18
24-13	<b>Imagine</b>	Keb' Mo'	4:54
	<i>Convient à des séances où le travail sera centré sur le plaisir et les mouvements centraux</i>		
27-77	<b>Imagine</b>	Playing For Change	3:26
02-05	<b>Imunização racional (que beleza)</b>	Costa, Gal	4:40
	<i>Initiale, bien cadencée</i>		
02-15	<b>Inspiration</b>	Williams, Paul	3:08
	<i>Rythmique en début de classe – joyeuse – La musique progresse doucement vers la cadence.</i>		
26-49	<b>Ireland</b>	Amos, Tori	3:48
22-06	<b>Know Who You Are</b>	Supertramp	4:59
	<i>Convient à des situations spécifiques (de défi) pour des groupes très avancés</i>		
07-02	<b>La vicuña</b>	Los Chaskis	2:49
	<i>Rythme de type andin</i>		
14-18	<b>Lick Samba</b>	Gil, Gilberto	3:12
24-19	<b>Lisanga</b>	Toto, Gerald / Bona, Richard / Kanza, Lokua	3:28
13-02	<b>Louva-A-Deus</b>	Nascimento, Milton	3:07
	<i>Ronde Très rythmique</i>		
07-16	<b>Love Song</b>	Beautiful World	6:06
	<i>Affective et Transcendante, confère un sentiment d'expansion avec une certaine légèreté</i>		
27-33	<b>Manqoba</b>	Clegg, Johnny & Savuka	5:02
25-53	<b>Me ama mô</b>	Simone	4:29
10-06	<b>Morgenstimmung (Au matin) (Esa-Pekka Salonen) - Peer Gynt, Suite 1-1, Op.46</b>	Grieg, Edvard (1843-1907)	4:18
03-04	<b>Na Sobkach Mandjurie (Vocal Vladimir Gostukhin)</b>	OST Urga	3:09
	<i>Progressive Chaleureuse affective expansive</i>		
13-03	<b>Nkosi Sikelel L-Afrika</b>	Djavan	0:56
	<i>A faire suivre par So Bashiya (Djavan) - Tribale</i>		
26-15	<b>Odilê, Odilá (Vocal Joao Bosco)</b>	Ritenour, Lee	4:58
25-37	<b>Olodum Força Divina</b>	Brandão, Leci	4:50
27-35	<b>On Your Shore</b>	Enya	3:59

14-01	<b>Positive Vibration</b>	Gil, Gilberto	4:26
26-58	<b>Prosefchi (A Prayer)</b>	Alexiou, Haris (Χάρης Αλεξίου)	3:28
26-28	<b>Quand l'humain danse...</b>	Maurane	4:08
27-64	<b>Quien va a cantar</b>	Rada, Rubén	3:24
23-07	<b>Rainy Days And Mondays</b>	Carpenters	3:34
27-05	<b>Ruta del Coya</b>	Gieco, León	4:26
22-26	<b>Sambadouro</b> <i>Invite à participer avec la voix</i>	Mendes, Sergio	3:51
13-05	<b>Shamas-Ud-Doha Bader-Ud-Doja</b> <i>Caractère célébrant et transcendant - Très rythmée</i>	Fateh Ali Khan, Nusrat	4:54
13-04	<b>So Bashiya Ba Hlala Ekhaya</b> <i>Ronde tribale (introduite par Nkosi Sikelel L-Afrika - Djavan)</i>	Djavan	2:34
24-20	<b>Sodade (with Cesaria Evora)</b> <i>Lumineuse, solaire, enthousiaste et tendre</i>	Arvanitaki, Eleftheria (Ελευθερία Αρβανιτάκη)	5:40
18-03	<b>Sonho meu</b>	Bethânia, Maria & Costa, Gal	2:52
01-18	<b>Ta Delicia, Ta Gostoso</b>	Santiago, Emílio	3:29
03-10	<b>Tango To Evora</b>	McKennitt, Loreena	4:09
26-63	<b>The Gypsy Girl</b>	Kypourgos, Nikos	2:23
03-03	<b>Theology/Civilization</b> <i>Indiquée pour la créativité</i>	OST Conan The Barbarian	3:15
18-19	<b>Tô Querendo Você</b>	Joanna	3:02
06-02	<b>Tropicana (Morena Tropicana)</b> <i>Cadencée</i>	Valença, Alceu	4:40
03-17	<b>Un Amor</b> <i>Affective et passionnée (feu - braise)</i>	Gipsy Kings	3:51
26-94	<b>Voyeur</b>	Costa, Gal	4:30
03-05	<b>Ye Ye Ye</b> <i>Cadencée, racines, solidaire, profonde, terre</i>	Oryema, Geoffrey	4:27
06-16	<b>Yolanda</b>	Sierra Maestra	4:36

## RONDE SINUEUSE

### **Musiques :**

25-91	<b>A flor do espinho (Vocal Paulinho Moska)</b> <i>Le chaloupé de cette musique invite à la sinuosité (individuel) et à une relation en feedback sensuel avec les compagnons de la ronde</i>	OST Woman On Top	3:30
18-02	<b>Aquarela do Brasil</b>	Thielemans, Toots & Regina, Elis	3:02
27-24	<b>Arica</b>	Barefoot	4:08
22-08	<b>Batoumambe</b>	Koite, Habib & Bamada	4:13
06-19	<b>Bem Leve</b>	Monte, Marisa	2:32
06-01	<b>Bésame mamá</b> <i>Ronde cadencée - invite au mouvement central</i>	Sanchez, Poncho	6:33
06-18	<b>Chan Chan</b> <i>Activation cadencée modérée - sensualité</i>	Buena Vista Social Club	4:17
24-14	<b>Coisas do Brasil</b>	Pinheiro, Leila	4:25
27-39	<b>Como uma onda</b>	Maia, Tim	3:28
27-40	<b>Como uma onda (Zen-Surfismo)</b>	Santos, Lulu	3:29
26-02	<b>Etre sans âge (You Belong)</b> <i>Début ou fin de séance</i>	Anael	4:45
27-77	<b>Imagine</b>	Playing For Change	3:26
14-18	<b>Lick Samba</b>	Gil, Gilberto	3:12
01-16	<b>Meu Laiá-Raiá</b>	Simone	5:04
11-09	<b>Na asa do vento</b> <i>Bonne préparation à la perception avec les cinq sens</i>	Pereira, Nazaré	3:55
17-08	<b>Nobody Knows You When You're Down And Out</b>	Clapton, Eric	3:37
25-87	<b>Ordinary Miracle</b>	McLachlan, Sarah	3:04
13-18	<b>Prologue</b> <i>Permet de conserver un mouvement sinueux</i>	McKennitt, Loreena	4:25
26-21	<b>Rainha Ginga</b>	Bastos, Waldemar	5:20

27-14	<b>Ruas de outono (feat. Zizi Possi)</b>	Carolina, Ana	4:00
14-03	<b>Samba do Irajá</b>	Lopes, Nei	5:07
22-26	<b>Sambadouro</b>	Mendes, Sergio	3:51
11-10	<b>Sem fantasia (com Cristina Buarque)</b> <i>Cadence douce et chالoupée</i>	Buarque, Chico	3:28
14-16	<b>Senhora Liberdade</b> <i>Activation</i>	Lopes, Nei	4:45
05-01	<b>She Walks This Earth</b>	Lins, Ivan & Sting	4:43
11-05	<b>Something</b> <i>Avec déplacements dans la ronde (en passant par le centre)</i>	Gil y Nascimento	3:30
27-07	<b>Waters Of March</b>	Jarreau, Al & Adams, Oleta	4:37
26-74	<b>What A Wonderful World</b>	Kent, Stacey	4:26
06-16	<b>Yolanda</b>	Sierra Maestra	4:36
24-04	<b>You've Got A Friend</b>	Kent, Stacey	4:21

## RONDE "CIRANDA"

### **Musiques :**

25-05	<b>História de Pescadores [Part]</b> <i>Ciranda douce et affective</i>	Vinícius / Cayimi com o Quarteto em Cy	3:11
13-01	<b>Negrume da Noite</b>	Rodrigues, Virginia	4:37
27-99	<b>Ilha d'Itamaraca</b>	Matogrosso, Ney	6:17

## RONDE LUDIQUE

### **Musiques :**

07-07	<b>Boombastic</b> <i>Les mimiques sont proposées par le facilitateur (la ronde ne se déplace pas)</i>	Shaggy	4:10
24-18	<b>Carousel</b> <i>Possibilité de changer de place dans la ronde, en dansant</i>	Reboutsika, Evanthia	3:16
26-16	<b>Festa no coco [Part]</b> <i>Une personne sur deux va vers la droite. Une sur deux va vers la gauche. Les personnes se croisent avec un contact des mains. Inspirée de danse populaire folklorique - Samba de Coco</i>	Samba de Coco Raízes de Arcoverde	2:40
13-01	<b>Negrume da Noite</b>	Rodrigues, Virginia	4:37
22-10	<b>Pau Brasil</b> <i>Changer de direction. Changer de place dans la ronde. Le rythme s'accélère, et cela crée la situation ludique. Excellent pour un travail avec les enfants.</i>	Hime, Francis	2:39

## RONDES DES TRANSFORMATIONS

### **Musiques :**

27-24	<b>Arica</b>	Barefoot	4:08
24-18	<b>Carousel</b> <i>La progression de la musique amène une intensité croissante tout au long de l'exercice</i>	Reboutsika, Evanthia	3:16
26-86	<b>Kraftverket (The Power Plant) [Denis Mix]</b>	OST Så som i Himmelen (La Chorale du Bonheur)	4:06
17-17	<b>Scarborough Fair</b> <i>Possède des éléments de célébration. Fluidité en ronde, en groupe, avec une touche d'activation et légèreté</i>	Brightman, Sarah	4:11
07-14	<b>True Life Song</b> <i>L'exercice revêt une forme de légèreté qui favorise l'élévation de l'humeur dans le groupe. Peut servir à une activation progressive à deux ou en petits groupes</i>	Anderson, Jon	4:17

## RONDES CONCENTRIQUE DE REGARDS

### **Musique :**

26-59	<b>Anima Rising</b>	Lavelle, Caroline	3:55
22-14	<b>Ave Maria (Vocal Moya Brennan)</b>	Miller, Dominic	4:23
21-04	<b>Brothers [Mix]</b> <i>Le contact est dans la connexion par le regard</i>	OST The Mission	4:08
15-17	<b>Come To Me (Vocal Caroline Lavelle)</b>	Vangelis	4:34
10-07	<b>Don't Cry For Me Argentina</b>	Zamfir, Gheorghe	5:29
09-08	<b>Ensueño</b> <i>La ronde peut être simple. Pulsante, intensité des regards</i>	Mercury, Freddie / Caballé, Monserat	4:21
24-08	<b>Everybody's Got To Learn Sometime (With Vanessa Carlton)</b>	Zucchero	4:03
07-11	<b>Francisco</b> <i>Transcendante et affective</i>	Nascimento, Milton	4:30
08-05	<b>Heaven In A Wild Flower</b> <i>Pont d'amour - Fortement transcendante et mobilisante</i>	Douglas, Bill	4:28
26-61	<b>Hold On</b>	McLachlan, Sarah	6:44
03-15	<b>How Can I Keep From Singing?</b> <i>Affective</i>	Enya	4:22
25-18	<b>I Wandered By A Brookside</b>	Cassidy, Eva	3:31
20-16	<b>Imagine</b>	Cassidy, Eva	4:35
09-13	<b>Imagine</b> <i>Induit une vivencia de fluidité et d'expansion affective - de légèreté aussi</i>	Evenson, Dean & Kaur, Singh	4:32
25-27	<b>Immortal Memory</b>	Gerrard, Lisa / Cassidy, Patrick	4:28
26-93	<b>In This Life</b>	Kamakawiwo'ole, Israel	4:11
22-15	<b>Jill's America</b> <i>Convient aussi aux rondes de regards simples</i>	Miller, Dominic	4:01
25-51	<b>Love</b>	Streisand, Barbra	3:10
17-14	<b>May It Be</b>	Enya	4:14
08-04	<b>Prayer</b> <i>Rencontres transcendantes et Danse des Anges</i>	Pia	5:46
11-16	<b>Presque rien</b> <i>La poésie du texte peut servir de support à la consigne. Affective</i>	Cabrel, Francis	4:21
27-13	<b>Quando a gente ama</b>	Montenegro, Oswaldo	3:12
01-09	<b>Quem é Você</b> <i>Concentrique ou non - Affective et expansive</i>	Simone	3:09
15-15	<b>Rachel's Song</b>	Vangelis	4:25
16-08	<b>Recuerdos de la Alhambra</b>	d'Auri, Gino	5:39
03-12	<b>Recuerdos de la Alhambra</b> <i>De regards - profonde, transcendante. Et affective</i>	Vandyke, Lex	3:17
22-18	<b>Sacrifice</b>	O'Connor, Sinéad	5:10
17-16	<b>So Many Things</b>	Brightman, Sarah	2:58
23-19	<b>Spiritual</b> <i>Etant donnée la longueur de la musique, la ronde peut se prolonger par des rencontres. L'accent est mis sur la profondeur du contact par le regard - Il y a une référence à l'acceptation totale</i>	Haden, Charlie / Metheny, Pat	8:22
07-10	<b>The Call (Chamada)</b> <i>Transcendante et affective</i>	Nascimento, Milton	5:50
09-17	<b>The First Time Ever I Saw Your Face</b> <i>Bien que nous ne travaillons pas en Biodanza sur la base des textes, parfois, ceux-ci peuvent venir soutenir, voire même intensifier l'invocation de la vivencia. Ici, l'émerveillement, la découverte de l'autre et le don de soi. Elle sert aussi pour des rencontres sensuelles et profondes avec connexion dans les regards, approche progressive, abandon, dontotal l'un à l'autre</i>	Dion, Céline	4:07
20-15	<b>The Rose</b>	Midler, Bette	3:29
23-08	<b>Theme From Missing</b> <i>Le contact mentionné ici est celui du regard, qui mène à la connexion.</i>	Vangelis	3:59
08-16	<b>Tocando em Frente</b> <i>Permet une connexion forte - Intensité de la vivencia</i>	Bethânia, Maria	3:22
15-18	<b>Träumerei (Budapest Strings) - Kinderszenen, Op. 15/7</b>	Schumann, Robert (1810-1856)	3:05

01-10	<b>Tudo que se quer (com Verônica Sabino)</b> <i>Pour activation douce - avec regards</i>	Santiago, Emílio	3:56
27-63	<b>What A Wonderful World (Duet with Eva Cassidy)</b>	Melua, Katie	4:16
26-91	<b>Winter Light</b>	Ronstadt, Linda	3:16
23-21	<b>You Needed Me</b>	Murray, Anne	3:40

## RONDE DE BERCEMENT

### **Musiques :**

23-06	<b>Answer</b> <i>La sémantique de la musique nous place toujours à la limite de l'univers de la proximité, de l'intimité érotico-affective</i>	McLachlan, Sarah	3:57
22-14	<b>Ave Maria (Vocal Moya Brennan)</b>	Miller, Dominic	4:23
08-01	<b>Destino</b> <i>Phase 1 de la transe de suspension - giration au sein du groupe</i>	Madredeus	5:24
12-05	<b>Duérmete Niño</b>	Conjunto Huellitas de Amor	3:18
20-13	<b>Fairytale</b>	Enya	3:02
25-32	<b>Harpson</b>	Brennan, Moya	3:23
01-01	<b>Iolanda</b> <i>Douce, Affective</i>	Simone	4:44
03-11	<b>Kaulana Kawaihae</b> <i>Profonde, affective</i>	Kamakawiwo'ole, Israel	4:01
23-13	<b>Kèlè mandì</b>	Traoré, Rokia	4:09
25-45	<b>Kounandi</b>	Traoré, Rokia	5:23
26-50	<b>Lei Pikake [Part]</b>	Hapa	4:25
06-14	<b>Love (Instrumental)</b> <i>Peut être une activation après G.Compact - Très douce</i>	Hapa	2:39
21-02	<b>Makambo</b>	Oryema, Geoffrey	5:00
23-12	<b>M'bifo</b> <i>Ethnique - Tonalité archaïque</i>	Traoré, Rokia	6:15
27-19	<b>Mother Of Nations</b>	Shenandoah, Joanne	4:10
26-87	<b>My Wild Irish Rose</b>	Jarrett, Keith	5:21
22-12	<b>No Place To Fall</b>	The Little Willies	4:00
25-90	<b>Paint The Sky With Stars</b>	Enya	4:15
03-09	<b>Sama Yoon (Vocal Cathy Renoir)</b> <i>La musique contient des éléments de terre et d'eau</i>	OST Les caprices d'un fleuve	3:31

## RONDE DE CONTACTS MULTIPLES\*

### **Musiques :**

25-64	<b>A primeira vez</b>	Passos, Rosa & Carter, Ron	4:09
04-02	<b>All The Way (Vocal Jeffrey Osborne)</b>	OST Dying Young	3:29
09-15	<b>Angel</b> <i>Profonde dans la douceur et dans l'engagement</i>	McLachlan, Sarah	4:30
09-18	<b>Besame Mucho</b> <i>Pour aller vers un approfondissement de la sexualité - Au sortir du groupe compact, l'activation peut se faire par petits groupes, pour aller progressivement vers la différenciation des situations à deux.</i>	Krall, Diana	6:40
25-62	<b>Besame Mucho</b>	Passos, Rosa	6:52
11-11	<b>Besame Mucho</b>	Simone	4:17
01-13	<b>Canção do Amor (Saudade Torrente de Paixão)/Molambo</b>	Santiago, Emílio	3:29
05-07	<b>Começaria tudo outra vez</b>	Simone	3:05
20-06	<b>Don't Know Why</b>	Jones, Norah	3:06
25-65	<b>Eu seu que vou te amar [Part]</b>	Passos, Rosa & Carter, Ron	5:09
26-11	<b>Gentle Rain</b>	Streisand, Barbra	4:20
05-05	<b>Go Away Little Boy</b>	Horn, Shirley	3:30
11-15	<b>Imagination</b>	Baker, Chet	4:54

24-06	<b>It Had To Be You</b>	Horn, Shirley	6:51
13-12	<b>Jeito Faceiro (com Caetano Veloso)</b>	Rodrigues, Virginia	3:58
04-08	<b>Love Montage</b>	OST Dying Young	2:57
09-11	<b>Love Theme [Original]</b>	Vangelis	4:55
04-09	<b>Memories Of Green</b>	The New American Orchestra	4:54
20-08	<b>Moonlight In Vermont</b>	Fitzgerald, Ella & Armstrong, Louis	3:39
11-09	<b>Na asa do vento</b>	Pereira, Nazaré	3:55
25-66	<b>O grande amor</b>	Passos, Rosa & Carter, Ron	4:26
05-06	<b>O que será</b>	Simone	4:49
25-48	<b>Outono</b>	Djavan	4:17
18-14	<b>Pare de me arranhar</b>	Simone	5:03
05-08	<b>Second Time Around</b>	Jones, Rickie Lee	4:52
08-17	<b>Si tú no estás</b>	Rosana	4:13
21-12	<b>Sister Rose</b>	Kenny G	6:16
09-12	<b>Tenderly</b>	Jacintha	5:23
05-04	<b>The Good Life</b>	Horn, Shirley	3:14
	<i>Sensuelle et suavement chaloupée - séduction "sans effort"</i>		
27-34	<b>The Rest Is Silence</b>	Bais, Coen	3:44
05-03	<b>The Second Time Around</b>	Horn, Shirley	3:13
	<i>Chaude et sensuelle</i>		
20-09	<b>When I Look In Your Eyes</b>	Krall, Diana	4:31
20-10	<b>Why Should I Care?</b>	Krall, Diana	3:46

## **RONDE DE BERCEMENT AVEC RAPPROCHEMENTS ET CONTACTS (Ronde de Communion)**

### **Musiques :**

09-15	<b>Angel</b>	McLachlan, Sarah	4:30
	<i>Peut préparer ainsi au groupe compact ou à des caresses en groupe 5 - Les personnes peuvent être placées sur une même ronde mais une personne sur deux se retourne vers l'extérieur, facilitant ainsi la multiplicité des contacts</i>		
26-59	<b>Anima Rising</b>	Lavelle, Caroline	3:55
23-06	<b>Answer</b>	McLachlan, Sarah	3:57
27-36	<b>Avarandado</b>	Gilberto, João	4:29
	<i>Une alliance subtile entre affectivité et sexualité (douce)</i>		
27-01	<b>Because</b>	Mehmari, André / Ozzetti, Ná	3:16
08-09	<b>Estupenda Graça</b>	Metheny, Pat & Mays, Lyle	2:41
20-11	<b>Happiness Is...</b>	Lhamo, Yungchen	5:06
	<i>Ecouter jusqu'au bout (entrée progressive de la cadence)</i>		
26-61	<b>Hold On</b>	McLachlan, Sarah	6:44
20-16	<b>Imagine</b>	Cassidy, Eva	4:35
21-24	<b>Irish Lullaby</b>	Larson, Nicolette	3:17
23-13	<b>Kèlè mandí</b>	Traoré, Rokia	4:09
26-87	<b>My Wild Irish Rose</b>	Jarrett, Keith	5:21
17-10	<b>Nice To Be Around</b>	Williams, Paul	3:08
22-12	<b>No Place To Fall</b>	The Little Willies	4:00
	<i>La pulsation de cette musique induit un peu de sensualité</i>		
05-06	<b>O que será</b>	Simone	4:49
	<i>Très lente, profondément sensuelle</i>		
19-15	<b>Travel</b>	Metheny, Pat	5:48

## **RONDE D'ACTIVATION LENTE (dite aussi « activation progressive)**

### **Musiques :**

25-91	<b>A flor do espinho (Vocal Paulinho Moska)</b>	OST Woman On Top	3:30
	<i>Chaloupée, légèrement sensuelle</i>		
27-23	<b>A Journey Of The Heart</b>	Karunesh	6:30
	<i>Evolue doucement vers une célébration douce (regards et syntonisation), avec salutation.</i>		
27-27	<b>Aiionwatha Forgives</b>	Shenandoah, Joanne	3:50
	<i>Après groupe compact de berceement ou après le nid</i>		

27-44	<b>Babylon</b>	Baleiro, Zeca	4:05
21-25	<b>Caverna Magica + Mandragora</b>	Vollenweider, Andreas	5:13
26-84	<b>Child</b>	Bliss [Lucinda Drayton]	5:24
27-09	<b>Close Your Eyes</b>	Kent, Stacey	5:20
25-69	<b>Desde que o samba é samba</b>	Veloso, Caetano / Gil, Gilberto	5:11
27-77	<b>Imagine</b>	Playing For Change	3:26
26-20	<b>Mensagem de Amor</b>	Santtana, Lucas	3:48
26-51	<b>Nagumomo</b>	Raman, Susheela	4:48
01-08	<b>O que é amar</b>	Simone	4:09
26-82	<b>Over The Rainbow</b>	Possi, Luiza	3:13
26-21	<b>Rainha Ginga</b>	Bastos, Waldemar	5:20
01-02	<b>Sem mais adeus</b>	Pinheiro, Leila	3:13
	<i>Sensuelle, lentement cadencée</i>		
26-79	<b>Tiempo y silencio (con Pedro Guerra)</b>	Evora, Cesaria	3:20
27-56	<b>When Eyes Meet</b>	Shenandoah, Joanne	5:02
27-75	<b>You Needed Me (with Shania Twain)</b>	Murray, Anne	3:42
	<i>Très compatible avec une résolution après la Danse de l'Amitié</i>		

## RONDE D'ACTIVATION

### **Musiques :**

26-95	<b>Africa [Part]</b>	Perpetuum Jazzile	4:25
17-15	<b>Angel</b>	Noa	3:00
	<i>Ronde d'activation modérée</i>		
27-79	<b>Aquele Abraço (com Gilberto Gil)</b>	Elias, Eliane	5:18
25-47	<b>Baba</b>	Martinez, Adrián / Palacio, Andy	4:00
	<i>Il ne convient pas de stimuler le déplacement "rythmique" mais induire une ondulation, une pulsation douce. N'est pas facile à utiliser.</i>		
23-23	<b>Bom Dia</b>	Gil y Nascimento	4:14
04-06	<b>Dream A Little Dream Of Me (feat. The Beautiful South)</b>	OST French Kiss	3:33
	<i>Cadence modérée et fluide</i>		
21-15	<b>Gracias a la vida (En Vivo)</b>	Sosa, Mercedes	4:51
	<i>Favorise une vivencia d'appartenance et de solidarité</i>		
26-26	<b>Harlequin (Arlequim Desconhecido) (Vocal Ivan Lins)</b>	Ritenour, Lee / Grusin, Dave	4:42
	<i>Groupe avancé ayant bien intégré la réponse "centrale" et sinueuse au rythme</i>		
26-49	<b>Ireland</b>	Amos, Tori	3:48
24-10	<b>Like The Sun (With Macy Gray &amp; Jeff)</b>	Zucchero	3:56
26-98	<b>Maneiras</b>	Pagodinho, Zeca	3:32
06-05	<b>Meu Bombom</b>	Cordel, Nando	2:58
01-16	<b>Meu Laiá-Raiá</b>	Simone	5:04
	<i>Activation progressive en fin de classe</i>		
26-15	<b>Odilê, Odilá (Vocal Joao Bosco)</b>	Ritenour, Lee	4:58
27-64	<b>Quien va a cantar</b>	Rada, Rubén	3:24
05-17	<b>So Good</b>	Jarreau, Al	4:14
	<i>Pour une séance sur sexualité. Intégration entre sensualité et vitalité. Sensuelle, active, expressive</i>		
03-10	<b>Tango To Evora</b>	McKennitt, Loreena	4:09
	<i>Activation progressive en fin de classe</i>		
21-01	<b>The River</b>	Oryema, Geoffrey	6:30
27-04	<b>Toneladas de Amor (Citação do poema "Amor Santo") (feat. Márcio Mello)</b>	Mercury, Daniela	4:07
26-94	<b>Voyeur</b>	Costa, Gal	4:30
18-04	<b>Wassiyé</b>	Koite, Habib & Bamada	4:46
27-07	<b>Waters Of March</b>	Jarreau, Al & Adams, Oleta	4:37
24-07	<b>Waves (With Lee Ritenour)</b>	Assad, Badi	4:51
	<i>Convient particulièrement à une séance sur la voix (pour finaliser)</i>		
26-74	<b>What A Wonderful World</b>	Kent, Stacey	4:26
05-18	<b>Woman</b>	Lennon, John	3:33

## RONDE DE CELEBRATION

### **Musiques :**

23-02	<b>A Dios le pido</b>	Juanes	3:25
25-15	<b>Con Te Partiro (Instrumental)</b>	Schon, Neal	4:10
12-14	<b>First Approach</b>	Vangelis	5:01
13-19	<b>Garden Of The Earth</b>	Winter, Paul	3:47
	<i>Célébration lente avec sentiment de solidarité</i>		
08-06	<b>Glorianna (Hymn à la Femme)</b>	Vangelis	4:29
	<i>Sentiment de grandeur et de puissance solidaire</i>		
10-15	<b>Gracias a la vida</b>	Sosa, Mercedes	4:23
14-15	<b>Gracias a la vida (Live)</b>	Baez, Joan	4:18
	<i>Invite à chanter</i>		
22-16	<b>Hallelujah</b>	Milk & Honey	3:20
	<i>Invite à chanter</i>		
26-97	<b>Heal The World [Part]</b>	Jackson, Michael	5:20
25-67	<b>How Can I Keep From Singing?</b>	Cassidy, Eva	4:27
12-16	<b>Iluminação</b>	Teixeira, Renato	3:44
26-93	<b>In This Life</b>	Kamakawiwo'ole, Israel	4:11
22-21	<b>Isn't It A Pity? (Version One)</b>	Harrison, George	7:10
	<i>Une célébration qui vient tout doucement</i>		
07-15	<b>Kiss From A Rose</b>	Seal	4:48
20-02	<b>Kurski Funk</b>	Winter, Paul	3:29
24-22	<b>La Maza</b>	Sosa, Mercedes	3:51
	<i>Les paroles évoquent la "folie" de croire en l'utopie. La célébration est puissante et évoque la solidarité, le don de soi, la détermination, la passion.(groupes avancés et situations particulièrement symboliques).</i>		
18-17	<b>La Rosa</b>	Zenko, Julia	3:27
26-01	<b>Love Can Build A Bridge</b>	Cher / Hynde, Chrissie / Cherry, Neneh /	4:13
07-16	<b>Love Song</b>	Beautiful World	6:06
	<i>Progressive - Solidaire et célébrante</i>		
10-06	<b>Morgenstimmung (Au matin) (Esa-Pekka Salonen) - Peer Gynt, Suite 1-1, Op.46</b>	Grieg, Edvard (1843-1907)	4:18
15-02	<b>Nadir (Synchronicity)</b>	Gerrard, Lisa / Bourke, Pieter	3:02
	<i>Peut aussi convenir à une ronde initiale</i>		
21-05	<b>Nasci pra sonhar e cantar</b>	Toller, Paula / Lara, Dona Ivone	4:16
26-46	<b>Ose</b>	Noah, Yannick	3:14
18-18	<b>Planeta Agua</b>	Arantes, Guilherme	5:49
07-17	<b>Polonaise</b>	Jon And Vangelis	5:26
22-26	<b>Sambadouro</b>	Mendes, Sergio	3:51
12-15	<b>The Light Of The Spirit</b>	Kitaro (喜多郎)	7:28
03-17	<b>Un Amor</b>	Gipsy Kings	3:51
	<i>Feu et passion</i>		
14-13	<b>Va Pensiero</b>	Zucchero	4:06
	<i>Rencontres de fin de séances ou après un défi (confirmation affective)</i>		
25-88	<b>We Are The World [Part]</b>	Jackson, Michael & Richie, Lionel & Others	6:38
17-18	<b>What A Wonderful World</b>	Brightman, Sarah	3:40
08-18	<b>You Needed Me</b>	Boyzone	3:30

## RONDE DE SOLIDARITÉ

### **Musiques :**

10-15	<b>Gracias a la vida</b>	Sosa, Mercedes	4:23
07-16	<b>Love Song</b>	Beautiful World	6:06
	<i>Peut aussi être une ronde initiale - Salutations</i>		
27-33	<b>Manqoba</b>	Clegg, Johnny & Savuka	5:02
07-17	<b>Polonaise</b>	Jon And Vangelis	5:26
	<i>Transcendante et affective - Facilite une vivencia d'expansion</i>		
21-01	<b>The River</b>	Oryema, Geoffrey	6:30
	<i>Voir aussi La Noria</i>		
20-15	<b>The Rose</b>	Midler, Bette	3:29

27-56	<b>When Eyes Meet</b>	Shenandoah, Joanne	5:02
08-18	<b>You Needed Me</b>	Boyzone	3:30

*Particulièrement indiquées pour des rencontres ou rondes en fin de séance*

## RONDE FINALE

### **Musiques :**

26-95	<b>Africa [Part]</b> <i>Beaucoup de légèreté</i>	Perpetuum Jazzile	4:25
03-02	<b>Alegria</b> <i>La rythmique est un peu complexe, ternaire (avec un fond binaire). Le facilitateur doit donc lui-même induire un mouvement qui rend cette complexité. Autrement les personnes ont tendance à être en décalage avec le rythme.</i>	Cirque du Soleil	5:50
20-18	<b>All You Need Is Love</b>	The Beatles	3:50
27-79	<b>Aquele Abraço (com Gilberto Gil)</b>	Elias, Eliane	5:18
03-06	<b>Assimbonanga (Mandela)</b> <i>Solidaire, affective, sentiment du collectif</i>	Clegg, Johnny & Savuka	4:34
26-27	<b>Carnaval de São Vicente</b>	Evora, Cesaria	3:49
01-17	<b>Danadinho Danado (com Martinho da Vila)</b> <i>Activation joyeuse finale</i>	Simone	4:38
03-19	<b>Give A Little Bit</b> <i>Euphorique, célébrante</i>	Supertramp	4:08
10-15	<b>Gracias a la vida</b>	Sosa, Mercedes	4:23
26-97	<b>Heal The World [Part]</b>	Jackson, Michael	5:20
20-01	<b>I Wanna Hold Your Hand</b>	Lee, Rita	2:18
12-16	<b>Iluminação</b> <i>Joyeuse, légère, affective et transcendante. Solidaire aussi</i>	Teixeira, Renato	3:44
24-19	<b>Lisanga</b>	Toto, Gerald / Bona, Richard / Kanza, Lokua	3:28
26-01	<b>Love Can Build A Bridge</b>	Cher / Hynde, Chrissie / Cherry, Neneh / Clapton, Eric	4:13
26-98	<b>Maneiras</b>	Pagodinho, Zeca	3:32
03-04	<b>Na Sobkach Mandjurie (Vocal Vladimir Gostukhin)</b> <i>Progressive Chaleureuse affective expansive</i>	OST Urga	3:09
13-20	<b>Oh Happy Day (with Betty Griffin)</b> <i>Célébration - la musique invite les participants à chanter</i>	Ladysmith Black Mambazo	5:42
27-64	<b>Quien va a cantar</b>	Rada, Rubén	3:24
27-05	<b>Ruta del Coya</b>	Gieco, León	4:26
26-52	<b>Salaam [Part]</b>	Sheva	4:33
24-20	<b>Sodade (with Cesaria Evora)</b>	Arvanitaki, Eleftheria (Ελευθερία Αρβανιτάκη)	5:40
14-17	<b>Solo le pido a Dios (En Vivo)</b> <i>On peut partager avec le groupe, le sens des paroles de la chanson : Tout ce je demande à dieu, est que, lorsqu'elle viendra à moi, la mort décharnée, ne me trouve pas indifférente et sans avoir fait tout ce je pouvais. (Notion d'engagement pour la Vie). Célébrante, solidaire</i>	Sosa, Mercedes	4:37
26-75	<b>Sonho meu (Vocal Paulhino Moska)</b>	OST Woman On Top	3:58
01-18	<b>Ta Delicia, Ta Gostoso</b> <i>Activation joyeuse (samba moyenne)</i>	Santiago, Emílio	3:29
19-01	<b>The Orgy</b>	OST Conan The Barbarian	4:16
21-01	<b>The River</b>	Oryema, Geoffrey	6:30
03-03	<b>Theology/Civilization</b> <i>Indiquée pour la créativité</i>	OST Conan The Barbarian	3:15
18-19	<b>Tô Querendo Você</b> <i>Doucement euphorisante pour terminer dans la légèreté.</i>	Joanna	3:02
27-04	<b>Toneladas de Amor (Citação do poema "Amor Santo") (feat. Márcio Mello)</b>	Mercury, Daniela	4:07
03-17	<b>Un Amor</b> <i>Affective et passionnée (feu - braise)</i>	Gipsy Kings	3:51
18-04	<b>Wassiyé</b>	Koite, Habib & Bamada	4:46
17-18	<b>What A Wonderful World</b>	Brightman, Sarah	3:40
05-18	<b>Woman</b>	Lennon, John	3:33

## **RONDE D'EVEIL**

### **DESCRIPTION :**

Les personnes se tiennent par la taille et répondent à l'invitation de la musique, comme dans une ronde bercement. Il leur est proposé d'ouvrir peu à peu les yeux pour aller vers l'activation. En fonction de la musique, la ronde s'ouvrira très progressivement, les personnes se tiendront par les mains et la ronde se déplacera très progressivement vers la droite.

### **OBJECTIF :**

Activation progressive en ronde après une ronde de bercement, un groupe compact ou un nid.

### **Musiques :**

27-36	<b>Avarandado</b>	Gilberto, João	4:29
	<i>Très douce, convient particulièrement à la sortie de moments de régression.</i>		
25-47	<b>Baba</b>	Martinez, Adrián / Palacio, Andy	4:00
13-11	<b>Depois que lle passar</b>	Rodrigues, Virginia	4:08
	<i>Le rythme entre peu à peu.</i>		
26-47	<b>El Círculo</b>	Johansen, Kevin	3:01
11-04	<b>Frases Ventiladas</b>	Brown, Carlinhos	4:11
20-11	<b>Happiness Is...</b>	Lhamo, Yungchen	5:06
09-13	<b>Imagine</b>	Evenson, Dean & Kaur, Singh	4:32
	<i>Sentiment doux de légèreté.</i>		
20-07	<b>It's Oh So Quiet</b>	Ekdahl, Lisa	2:38
21-02	<b>Makambo</b>	Oryema, Geoffrey	5:00
25-92	<b>Mana (com Marlui Miranda)</b>	Gil, Gilberto	1:55
26-40	<b>Marchando al frente</b>	Teixeira, Renato	2:26
	<i>Affective et sensuelle.</i>		
22-12	<b>No Place To Fall</b>	The Little Willies	4:00
	<i>Un doux balancement permet de prolonger le rapprochement.</i>		
26-41	<b>Pasa</b>	Guerra, Pedro	2:43
	<i>Affective</i>		
15-12	<b>Silk Road (live)</b>	Kitaro (喜多郎)	5:23
17-16	<b>So Many Things</b>	Brightman, Sarah	2:58
25-02	<b>Terra</b>	Veloso, Caetano	6:42
24-07	<b>Waves (With Lee Ritenour)</b>	Assad, Badi	4:51

## **RONDE D'ECOUTE**

Peut être une manière d'ouvrir la séance de Biodanza, pour permettre aux personnes de diminuer l'agitation mentale et de se faire plus présentes.

### **DESCRIPTION :**

Les personnes forment une ronde en se tenant par les mains, proches les unes des autres. Elles peuvent répondre au balancement (oscillation) auquel les invite la musique.

### **OBJECTIF :**

Sensibilisation soi, à la musique, au groupe, dans l'instant présent. La musique est un appel à être présent. L'écoute totale (écouter par la peau, l'oscillation, la perception de la base, des sensations intérieures) est une réponse à cet appel.

### **ELÉMENT POÉTIQUE :**

Nous n'écoutons pas la musique avec nos seules oreilles mais avec tout notre corps, avec les pores de notre peau, avec tout notre être.

### **Musiques :**

19-09	<b>Call To Prayer</b>	Maal, Baba	3:52
	<i>Utilisation très spécifique : donne toute la tonalité à la séance (chamanisme - argile - transcendance - transe)</i>		
15-13	<b>Coro a bocca chiusa - Madame Butterfly, Acte II n°27</b>	Puccini, Giacomo (1858-1924)	3:05
03-08	<b>Giramondou</b>	Polyphonies Corses	3:38
	<i>Profonde, transcendante (Air)</i>		

21-15	<b>Gracias a la vida (En Vivo)</b> <i>A la moitié de la musique, inviter à ouvrir les yeux et à contempler les amis</i>	Sosa, Mercedes	4:51
25-31	<b>Gymnopédie N° 1</b>	Hackett, Steve / Hackett, John	3:55
10-08	<b>Heru Mertar (Don't Go So Far Away) (Vocal Arto Tunçboyacıyan)</b>	Di Meola World Sinfonia, Al	4:39
24-13	<b>Imagine</b>	Keb' Mo'	4:54
03-16	<b>In This Heart</b> <i>Affective, profonde (polyphonies)</i>	O'Connor, Sinéad	3:08
01-01	<b>Iolanda</b> <i>Bonne aussi pour une Ronde initiale de regards</i>	Simone	4:44
26-50	<b>Lei Pikake [Part]</b>	Hapa	4:25
06-14	<b>Love (Instrumental)</b>	Hapa	2:39
26-40	<b>Marchando al frente</b>	Teixeira, Renato	2:26
23-14	<b>Nightingale</b>	Evenson, Dean & Kaur, Singh	3:35
25-90	<b>Paint The Sky With Stars</b>	Enya	4:15
27-25	<b>Peace And Power</b>	Shenandoah, Joanne	3:25
25-19	<b>Prophecy Song [Part]</b>	Shenandoah, Joanne	3:33
23-24	<b>Unicornio</b> <i>La qualité de profondeur de cette musique annonce une vivencia toute aussi profonde. Indiquée pour le projet Minotaure et des vivencias de radicalisation</i>	Sosa, Mercedes	4:32
03-07	<b>Unomathemba</b> <i>Profonde, Terre, Primitive (polyphonie africaine)</i>	Ladysmith Black Mambazo	3:47
23-21	<b>You Needed Me</b>	Murray, Anne	3:40

## **RONDE DES COEURS**

### **DESCRIPTION :**

Les personnes, en ronde, portent leur main droite sur leur propre cœur (en tenant la main de leur compagnon de droite). Leur propre main gauche est ainsi posée sur le cœur du compagnon de gauche. Ainsi, chacun a sa main et la main du compagnon sur son cœur. Les yeux sont fermés. Avec la musique, s'amorce un mouvement alterné et pulsant de va et vient (de droite à gauche, de gauche à droite) dans lequel chacun ramène à lui la main du ou des compagnons ou ouvre sa ou ses propres bras posant ses mains sur leur cœur.

### **OBJECTIF :**

Cette ronde favorise l'intégration affective du groupe, préparant, soit au contact différencié soit au contact indifférencié, en mettant l'accent sur la pulsation entre donner et recevoir.

### **DEFINITION :**

Donner et recevoir sont des mouvements pulsants et complémentaires en réponse avec l'expression de nos élans intérieurs ou de nos besoins d'une part et, d'autre de part, à l'écoute aux besoins et élans des autres. Une pulsation dans laquelle chacun expand son énergie affective. Elle invite à la sensibilité de recevoir et à la générosité de donner.

### **Musiques :**

27-27	<b>Aiionwatha Forgives</b>	Shenandoah, Joanne	3:50
08-05	<b>Heaven In A Wild Flower</b>	Douglas, Bill	4:28
10-08	<b>Heru Mertar (Don't Go So Far Away) (Vocal Arto Tunçboyacıyan)</b> <i>Très profonde - à utiliser pour des vivencias très spécifiques</i>	Di Meola World Sinfonia, Al	4:39
20-16	<b>Imagine</b>	Cassidy, Eva	4:35
23-14	<b>Nightingale</b>	Evenson, Dean & Kaur, Singh	3:35
27-25	<b>Peace And Power</b>	Shenandoah, Joanne	3:25
15-15	<b>Rachel's Song</b>	Vangelis	4:25
08-17	<b>Si tú no estás</b>	Rosana	4:13
03-13	<b>The Princess Pleads For Wallace's Life</b> <i>Pulsation des cœurs - Affective/transcendante.</i>	OST Braveheart	3:37
20-15	<b>The Rose</b>	Midler, Bette	3:29
07-12	<b>Vengo a ofrecer mi corazón</b>	Cabrel, Francis / Sosa, Mercedes	3:54
18-16	<b>Yo vengo a ofrecer mi corazón</b>	Sosa, Mercedes	6:08

## RONDE DE REGARDS

### **DESCRIPTION :**

La ronde peut se proposer avec un lent déplacement vers la droite, sans que personne ne freine le flux continu, afin de permettre aux participants de se contempler de près. La ronde prend une forme pulsante et sinueuse. Selon la musique choisie, selon la place de la ronde dans la séance, selon la teneur de la séance elle-même, la ronde peut aussi se proposer sans déplacements. Les personnes se tiennent par la taille et leur regard parcourt le cercle jusqu'à rencontrer le regard d'un compagnon. Lorsque la vivencia s'intensifie, il est possible de fermer quelques secondes les paupières et de les rouvrir pour plonger dans un autre

### **OBJECTIF :**

En Biodanza, nous réapprenons à nous rencontrer au-delà des masques sociaux. Nous réapprenons à nous laisser voir et à voir. Nous revalorisons la transparence de nos présences les uns face aux autres.

### **PROJECTION EXISTENTIELLE :**

Le regard est ce qui nous relie au-delà des distances. Le regard efface les distances. Lorsque nous nous regardons ainsi, dans le cercle, nous tissons les fils invisibles mais réels de nos liens. Nous créons une toile vivante. Nous donnons de la consistance d'amour au cœur du cercle.

### **Musiques :**

27-23	<b>A Journey Of The Heart</b>	Karunesh	6:30
27-27	<b>Aionwatha Forgives</b>	Shenandoah, Joanne	3:50
	<i>En début, milieu ou fin de séance, soit pour la partie remontante (activation), soit pour aller vers la régression</i>		
26-84	<b>Child</b>	Bliss [Lucinda Drayton]	5:24
	<i>Légère et affective</i>		
26-12	<b>Con las alas del alma</b>	Zenko, Julia	5:09
	<i>Soit en tout début de séance, soit en fin de séance, avant les rencontres. Convient à des moments vivenciels très spécifiques de radicalisation.</i>		
26-61	<b>Hold On</b>	McLachlan, Sarah	6:44
26-93	<b>In This Life</b>	Kamakawiwo'ole, Israel	4:11
25-51	<b>Love</b>	Streisand, Barbra	3:10
27-73	<b>Ly La Ly La</b>	Mouskouri, Nana (Νάνα Μούσχουρη)	3:37
25-92	<b>Mana (com Marlui Miranda)</b>	Gil, Gilberto	1:55
26-40	<b>Marchando al frente</b>	Teixeira, Renato	2:26
03-14	<b>Nomad</b>	Oryema, Geoffrey	3:20
25-87	<b>Ordinary Miracle</b>	McLachlan, Sarah	3:04
26-41	<b>Pasa</b>	Guerra, Pedro	2:43
27-13	<b>Quando a gente ama</b>	Montenegro, Oswaldo	3:12
27-14	<b>Ruas de outono (feat. Zizi Possi)</b>	Carolina, Ana	4:00
22-18	<b>Sacrifice</b>	O'Connor, Sinéad	5:10
27-63	<b>What A Wonderful World (Duet with Eva Cassidy)</b>	Melua, Katie	4:16
26-91	<b>Winter Light</b>	Ronstadt, Linda	3:16
23-21	<b>You Needed Me</b>	Murray, Anne	3:40
25-59	<b>You Take My Breath Away</b>	Cassidy, Eva	5:39

## RONDE "LA NORIA"

La noria est un dispositif d'origine archaïque, permettant de puiser de l'eau à l'aide d'un système activé par une roue mue par un animal ou par des hommes.

### **DESCRIPTION :**

Dans cet exercice, les personnes forment des petits groupes de 4 ou 5 personnes (selon le nombre) et marchent en se tenant par la taille, en cercle (un groupe suit l'autre). Petit à petit, la personne qui, dans chaque groupe se trouve vers le centre, se rapproche du centre, ce qui a pour effet que les différents groupes forment une structure en rayons. Les personnes du centre tendent le bras pour que leurs mains se rejoignent. Les groupes avancent ainsi à petits pas, tous sur le même rythme et se resserrent de plus en plus.

La personne de chaque groupe à l'autre extrémité (extérieure) du rayon pose sa main sur l'épaule de la personne devant elle (du rayon qui la précède). Ainsi tout le groupe tourne dans son ensemble autour d'un

### **OBJECTIF :**

Favoriser l'eurythmie, la coordination rythmique en groupe et le sentiment d'union.

### **Musiques :**

13-02	<b>Louva-A-Deus</b>	Nascimento, Milton	3:07
-------	---------------------	--------------------	------

*Cette ronde, sur cette musique, prend une expression plutôt dynamique et vitale*  
21-01 **The River** Oryema, Geoffrey  
*Sur cette musique, la ronde prend une dynamique plutôt « solidaire » (interdépendance)*

6:30

\*\*\*\*\*

## **LA MARCHÉ**

### **MARCHE EN SYNERGIE (Marche synergique)**

#### **Musiques :**

02-01	<b>Dans les rues d'Antibes</b>	Bechet, Sidney	3:25
	<i>Très dynamique. Facilite la synergie sans problème</i>		
02-04	<b>Margarita</b>	Kamakawiwo'ole, Israel	4:28
	<i>Très joyeuse</i>		

### **MARCHE PHYSIOLOGIQUE**

#### **Musiques :**

26-25	<b>A Hard Day's Night</b>	Lee, Rita	3:43
	<i>Vitale et tonique</i>		
25-53	<b>Me ama mô</b>	Simone	4:29
25-37	<b>Olodum Força Divina</b>	Brandão, Leci	4:50

### **MARCHE AVEC MOTIVATION AFFECTIVE**

#### **Musiques :**

23-02	<b>A Dios le pido</b>	Juanes	3:25
	<i>La motivation affective prend la couleur de la détermination. Cette musique permet de vivencier une motivation affective plus vitale : la force vitale au service de la motivation</i>		
26-95	<b>Africa [Part]</b>	Perpetuum Jazzile	4:25
20-18	<b>All You Need Is Love</b>	The Beatles	3:50
	<i>Anime la vivencia de grande légèreté</i>		
02-19	<b>Estão voltando as flores</b>	Santiago, Emílio	4:04
14-06	<b>I Want To Break Free</b>	Queen	4:18
	<i>Détermination à la joie de vivre</i>		
26-46	<b>Ose</b>	Noah, Yannick	3:14

### **MARCHER EN EXALTANT LA PROPRE PRESENCE (Appelée aussi «Illumination de sa propre présence» ou encore «Marche avec majesté»)**

#### **Musiques :**

02-08	<b>All Souls Night</b>	McKennitt, Loreena	5:09
12-13	<b>Be</b>	Diamond, Neil	3:18
16-02	<b>Les Voici, les voici, voici la quadrille!</b> <b>(March of the Toreadors) - Carmen - Acte</b> <b>3 - 2ème tableau</b>	Bizet, Georges (1838-1875)	3:57
02-03	<b>New York, New York</b>	Minelli, Lisa	3:18
15-15	<b>Rachel's Song</b>	Vangelis	4:25
16-08	<b>Recuerdos de la Alhambra</b>	d'Auri, Gino	5:39
12-15	<b>The Light Of The Spirit</b>	Kitaro (喜多郎)	7:28

## MARCHE AVEC DETERMINATION\*

### **Musiques :**

23-02	<b>A Dios le pido</b>	Juanes	3:25
	<i>Il s'agit, dans la consigne d'inviter à se déterminer à partir de la propre motivation profonde c'est-à-dire affective. Etre déterminé commence par un élan, un désir ou un besoin. Ce n'est pas "contre" quoi ou qui que ce soit, mais pour répondre à un élan.</i>		
14-05	<b>Endangered Species</b>	Reeves, Diana	3:21
	<i>Spécial Féminité Profonde</i>		
14-06	<b>I Want To Break Free</b>	Queen	4:18
	<i>A deux, trois, quatre, etc.</i>		
14-04	<b>Jumpin' Jack Flash</b>	Franklin, Aretha	5:06
	<i>Les personnes marchent toutes ensemble et passent par le centre. Il s'agit d'intégrer la détermination à créer son chemin en feedback avec les autres personnes : agilité et feedback affectif : il y a de la place pour tous, pour la détermination de tous. Marche très rapide - Agilité, fluidité très vitale.</i>		
14-07	<b>We Will Rock You</b>	Queen	2:01
	<i>Détermination et puissance - Stimule une vivencia de contestation.</i>		

## MARCHE SENSUELLE (sineuse)\*

### **Musiques :**

24-11	<b>Baila Morena (With Maná)</b>	Zucchero	4:06
	<i>Connexion du regard - Intention - Séduction - Avec vitalité et intensité : fait "monter" l'intensité dans le groupe. Convient à des groupes avancés</i>		
02-06	<b>Caminando por la Calle</b>	Gipsy Kings	4:19
	<i>Connexion du regard - élément de séduction</i>		
10-14	<b>Creole Love Call</b>	Cordeiro, Edson	4:43
09-01	<b>Feeling Love</b>	Cole, Paula	5:37
05-01	<b>She Walks This Earth</b>	Lins, Ivan & Sting	4:43
	<i>Invite à un mouvement chaloupé. Peut servir à une danse à deux</i>		
20-04	<b>This Girl's In Love With You</b>	Fitzgerald, Ella	4:27

## MARCHE JOYEUSE

### **Musiques :**

02-17	<b>Canal Street Blues</b>	Armstrong, Louis	3:00
25-39	<b>Elá poeira</b>	Gil, Gilberto	3:57
	<i>Vitale et rapide</i>		
22-24	<b>Esperando Na Janela</b>	Gil, Gilberto	4:20
03-19	<b>Give A Little Bit</b>	Supertramp	4:08
	<i>Induit un sentiment d'euphorie groupale</i>		
02-05	<b>Imunização racional (que beleza)</b>	Costa, Gal	4:40
22-25	<b>Indiado</b>	Mendes, Sergio	4:17
24-19	<b>Lisanga</b>	Toto, Gerald / Bona, Richard / Kanza, Lokua	3:28
	<i>La rapidité du rythme permet de travailler la fluidité dans le déplacement par le changement de directions.</i>		
02-02	<b>Reggae Night</b>	Cliff, Jimmy	4:06
26-31	<b>Samba Reggae</b>	Cliff, Jimmy	3:55
22-26	<b>Sambadouro</b>	Mendes, Sergio	3:51

## MARCHE/DANSE ADAPTATIVE

### **Musique :**

02-07	<b>I Want You (She's So Heavy)</b>	The Beatles	7:47
	<i>Alternance de vigilance et d'abandon : autorégulation</i>		

## ILLUMINATION DE LA PRESENCE (voir aussi Marche avec majesté)\*

### **DESCRIPTION :**

Comme dans la marche avec majesté, les personnes se déplacent dans l'espace la salle, avec des gestes de grandeur, d'ouverture, d'expansion majestueuse, se regardant les unes les autres avec confirmation de cette grandeur vue et exprimée.

### **Musiques :**

23-18	<b>Crossing The Ridge</b>	Dadawa	5:59
	<i>Convient particulièrement à des jeunes (adultes ou ados)</i>		
04-12	<b>Let The Rest Of The World Go By</b>	OST Out Of Africa	3:17
19-10	<b>Nimrod - Variations on an original theme for orchestra op,36 'Enigma' - Variation IX, adagio</b>	Elgar, Edward (1857-1934)	3:52
16-08	<b>Recuerdos de la Alhambra</b>	d'Auri, Gino	5:39
17-11	<b>Scène d'amour</b>	Brightman, Sarah	3:20
12-15	<b>The Light Of The Spirit</b>	Kitaro (喜多郎)	7:28
17-18	<b>What A Wonderful World</b>	Brightman, Sarah	3:40

## MARCHE SINUEUSE\*

La marche naturelle, est synergique et physiologique. Lorsqu'elle gagne en sensualité, elle présente plus de sinuosité.

### **DESCRIPTION :**

La marche se fait féline, sensuelle, séductrice. Les mouvement se font ondulants, la poitrine est ouverte. La vivencia est de magnétisme naturel et de séduction.

### **OBJECTIF :**

Stimuler la séduction et la sensualité dans la marche.

### **Musiques :**

05-01	<b>She Walks This Earth</b>	Lins, Ivan & Sting	4:43
20-04	<b>This Girl's In Love With You</b>	Fitzgerald, Ella	4:27

## MARCHE CONFIANTE (variation)\*

### **DESCRIPTION :**

Les personnes se mettent par deux et se tiennent solidement côte à côte de façon à ce que l'une des deux ferme les yeux et se laisse entraîner par son compagnon dans une marche qui devient peu à peu un saut. L'une guide, protège avec assurance et l'autre (qui a les yeux fermés) fait confiance. La vivencia peut être surprenante, un peu comme l'enfant éprouve de l'excitation face à certains défis.

### **OBJECTIF :**

Stimuler la confiance en l'autre (pour recevoir de l'aide) et en soi (pour offrir de l'aide).

### **Musique :**

27-38	<b>Leve-me (Vocal Vânia Abreu)</b>	Banda Biss	3:20
-------	------------------------------------	------------	------

## MARCHES SPECIFIQUES\*

La notion de "spécifique" fait référence au contexte vivenciel. Les marches restent toujours naturelles (physiologiques et en synergie).

### **Musiques :**

26-25	<b>A Hard Day's Night</b>	Lee, Rita	3:43
24-15	<b>Baby Keep Smiling</b>	Segundo, Compay / Bega, Lou	3:38
	<i>Marche créative</i>		
10-04	<b>Don't Worry, Be Happy</b>	McFerrin, Bobby	4:48
	<i>Avec une composante d'insouciance, d'aisance, de légèreté</i>		
06-12	<b>Raíz Negra</b>	Tupi Nagô	4:46
	<i>Marche avec vivencia de connexion à la verticalité, aux appuis assurés, à la consistance, avec grandeur, puissance et dignité</i>		

## **JEUX**

### **JEUX DE VITALITE**

#### **Musiques :**

02-10	<b>Are You?</b>	Anderson, Jon	3:47
	<i>Joyeuse, favorise l'intégration du groupe par une interaction inspirée de danses folkloriques celtas</i>		
24-15	<b>Baby Keep Smiling</b>	Segundo, Compay / Bega, Lou	3:38
	<i>Tonalité ludique de la musique</i>		
26-44	<b>Baladi Malfuf [End Part]</b>	Mouzayek, Tony	2:22
	<i>Vivacité, agilité de la réponse motrice, de l'initiative et du feedback - Jeu de vitalité à trois (capoeira) : jouer avec le dialogue à trois. Deux personnes dansent en feedback dans une forme d'affrontement. Une troisième vient "s'interposer".</i>		
02-09	<b>Born To Dance</b>	Anderson, Jon	3:57
	<i>Joyeuse, favorise l'intégration du groupe - Les jeux évoquent les situations de danses folkloriques (quadrilles, changements rapides, tunnels formés par les couples et au-dessous desquels on peut passer, etc.)</i>		
25-39	<b>Elá poeira</b>	Gil, Gilberto	3:57
	<i>Suivre ou être suivi (Alejandro Balbi Toro)</i>		
20-02	<b>Kurski Funk</b>	Winter, Paul	3:29
26-70	<b>La dame de Haute-Savoie</b>	Cabrel, Francis	3:16
	<i>Le jeu des « musiciens sur scène ». Renforcement de l'expressivité</i>		
02-20	<b>Let's Sing Like A Dixieland Band</b>	Armstrong, Louis & Crosby, Bing	2:18
	<i>Les personnes sont placées en quatre groupes et se saluent selon des modalités diverses. Convient dans l'approche du feedback et de la préparation à la rencontre</i>		
	<b>Moi je joue</b>	Pink Martini	3:21
15-01	<b>Panderirada de San Telmo</b>	Xeito Novo	4:16
06-06	<b>Roda Pião (com Caetano Veloso)</b>	Meninos do Pelô	3:40
	<i>Se fait à cinq. Une personne au centre tourne sur elle-même, s'abandonnant à la giration comme le font les enfants. Les autres veillent à ce qu'elle ne se fasse pas mal. Pour travailler sur la confiance. Jeu de "la toupie"</i>		
10-03	<b>Te aven baxtale</b>	Urs Karpatz	2:45
02-21	<b>This Business Of Love</b>	OST The Mask	3:27
	<i>Les personnes se répartissent en quatre groupes égaux et se saluent selon des modalités différentes</i>		

### **JEU DE PAUMES A DEUX**

#### **Musiques :**

10-02	<b>A Namorada</b>	Brown, Carlinhos	4:41
	<i>Peut faciliter un mouvement ondulant (pelvien) dans la synchronisation des paumes</i>		
02-18	<b>Baby Workout</b>	OST Sweet November (Jackie Wilson)	3:03
26-03	<b>Bang Bang</b>	Sanborn, David	4:35
26-70	<b>La dame de Haute-Savoie</b>	Cabrel, Francis	3:16
10-01	<b>Santa Rita de Sampa</b>	Lee, Rita	4:37
	<i>Variation du jeu de paume sur cette musique : les personnes mettent en contact différentes parties de leur corps, au lieu des paumes de la main. Le facilitateur nomme les différentes parties, en fonction du niveau de capacité de contact du groupe (coudes, épaules, genoux, dos, hanches...)</i>		
24-12	<b>Tired Of Midnight Blue [Part]</b>	Harrison, George	3:21

### **JEU DU MIROIR (Inspiré de la Biodanza pour enfants et adolescents)**

L'inhibition dans l'expression tend à cantonner les personnes, soit dans des gestes stéréotypés, soit dans une grande difficulté à oser de nouvelles manières de se mouvoir. La présence de l'autre, son style particulier, sa créativité, peuvent constituer une forte motivation à innover, surtout dans un contexte ludique. De plus, la situation de « miroir », stimule fortement et de manière spontanée la coordination motrice.

Par ailleurs, la communication affective s'appuie fortement sur notre capacité naturelle à "imiter" l'autre, à comprendre ses expressions faciales, à interpréter ses gestes et ses mimiques. C'est-à-dire sur notre capacité naturelle (neurones miroirs) à reproduire ses propres gestes et en déduire les émotions ou intentions qui les accompagnent (cf. les recherches menées par Eibl Eibesfeldt).

#### **DESCRIPTION :**

Deux personnes se choisissent pour réaliser l'exercice. L'une sera le miroir de l'autre. La personne danse devant son «miroir» qui reflète donc fidèlement son mouvement.

Le mouvement est ludique, créatif, transgressant les conventions normatives. La situation sera ensuite inversée, permettant à chacun des participants de vivre les deux facettes de l'exercice. Il convient d'indiquer que la personne qui danse reste face à son «miroir», et ne se déplace donc pas ou très peu.

### **OBJECTIF :**

Stimuler l'expression créatrice et l'aptitude à jouer. S'affranchir par le jeu, de la peur du ridicule. Se mettre en résonance face à l'expression d'une autre personne.

### **Musique :**

07-07 **Boombastic** Shaggy 4:10

## **JEU DE L'EVENTAIL CHINOIS EN COUPLE**

Selon le type de musique, cette situation aura plus ou moins de caractère ludique. Il convient donc d'être très attentif à la musique choisie structurer la consigne en accord avec la sémantique de celle-ci et du niveau vivenciel du groupe.

### **Musiques :**

25-50 **Cinema Paradiso** Botti, Chris 4:57  
*Intégration du regard, de la séduction progressive par le regard - Sexualité*  
 10-14 **Creole Love Call** Cordeiro, Edson 4:43  
*Sur cette musique, il y a des éléments de séduction.*  
 17-11 **Scène d'amour** Brightman, Sarah 3:20

## **MAINTENANT OU JAMAIS**

### **Musique :**

24-16 **Alibabá Alibabou** Novos Baianos 3:26

## **UN, DEUX, TROIS, QUATRE**

### **Musique :**

25-23 **Satchita** Playing For Change 4:10

## **JEUX DE SAMBA ET DE VITALITE EN GROUPE**

### **Musiques :**

24-16 **Alibabá Alibabou** Novos Baianos 3:26  
*Facilite le "corps à corps", de façon ludique et légère*  
 25-81 **Céu da Boca [Part] (com Gilberto Gil)** Sangalo, Ivete 3:00  
 06-08 **Dejala que Baile** Rafa 4:14  
 18-10 **Devagar, Devagarinho** da Vila, Martinho 2:59  
*Maintenant ou jamais*  
 25-46 **Haragana** de Belém, Fafá 2:37  
*Le train, Forro, Danses à deux avec changement*  
 27-41 **Isso Aqui Tá Bom Demais** Trio Nordestino & Baleiro, Zeca 3:24  
 06-13 **Liberar Geral** Terra Samba 4:10  
 22-22 **Mina Brilha** Nascimento, Dinho 3:37  
 27-65 **Muriendo de plena** Rada, Rubén 3:28  
 06-11 **Rapunzel** Mercury, Daniela 3:39  
 27-42 **Salão de Beleza** Baleiro, Zeca 4:02  
 14-03 **Samba do Irajá** Lopes, Nei 5:07  
 10-01 **Santa Rita de Sampa** Lee, Rita 4:37  
 23-01 **Tatá Engenho Novo** Gil, Gilberto 3:49

*Le jeu est un "forro" à danser "collé-serré" avec des changements rapides. Induit une situation ludique dans le contact à deux, corps à corps. Très rapide - Vitalité, vivacité*

## JEU DE CONTACT "CAMINANDO" EN GROUPE

### **Musique :**

02-06 **Caminando por la Calle**

Gipsy Kings

4:19

### PENDULE

#### **DESCRIPTION :**

L'exercice se réalise par groupes de trois et s'inspire d'un jeu de notre enfance. Nous nous plaçons entre deux personnes, les pieds joints, le corps bien droit et les bras le long du corps. Puis nous nous laissons aller vers l'avant. La personne face à nous nous reçoit doucement en posant ses mains (paumes ouvertes) au niveau de nos épaules et nous fait doucement basculer vers l'arrière où l'autre partenaire nous reçoit, mains posées au niveau du dos. Les poussées sont légères, induisant un mouvement de pendule. A la fin de la musique, la personne est accueillie dans les bras de ses partenaires. Puis un des deux autres passe au centre.

#### **OBJECTIF :**

De façon ludique, stimuler la capacité d'abandon et de confiance chez la personne qui est au centre. Dans le cas des deux autres personnes stimuler la capacité à prendre soin.

### **Musiques :**

24-13 **Imagine**

Keb' Mo'

4:54

*Confiance et abandon avec aisance et plaisir*

13-10 **Marinheiro Só**

Mestre Suassuna e Dirceu

4:19

*Rythme de Capoeira avec une composante d'eau et de base (terre). Les deux personnes qui vont "actionner" le pendule restent proches afin que le mouvement de celle qui est au centre permette un véritable abandon en confiance*

## LE TRAIN

### **Musique :**

19-02 **Forêt vierge**

Guem & Zaka

4:05

*Peut se situer après une danse rythmique intense et très vitale, pour aller progressivement vers une ronde de bercement ou de communication. Autorégulation*

25-46 **Haragana**

de Belém, Fafá

2:37

25-53 **Me ama mô**

Simone

4:29

25-37 **Olodum Força Divina**

Brandão, Leci

4:50

\*\*\*\*\*

## **FEEDBACK**

### COORDINATION RYTHMIQUE A DEUX (appelée aussi marcher à deux)

#### **Musiques :**

24-15 **Baby Keep Smiling**

Segundo, Compay / Bega, Lou

3:38

27-29 **Big Bamboo**

Beckford, Stanley

4:33

27-06 **C.C. Rider**

Original Dixieland Stompers

2:43

02-17 **Canal Street Blues**

Armstrong, Louis

3:00

*Marche à deux avec ou sans changements*

26-81 **Como uma vaga (Como uma onda)**

B'ia

3:31

*Il s'agit d'une coordination douce : bras dessus, bras dessous, ou par la taille. Quelque chose de doucement romantique*

27-40 **Como uma onda (Zen-Surfismo)**

Santos, Lulu

3:29

25-38 **Extra**

Gil, Gilberto

5:54

02-05 **Imunização racional (que beleza)**

Costa, Gal

4:40

*Avec accentuation du rythme*

26-71 **It's Not You It's Me**

The Little Willies

2:42

07-16 **Love Song**

Beautiful World

6:06

25-53	<b>Me ama mô</b>	Simone	4:29
27-88	<b>Ob-la-di-ob-la-da</b>	The Inner Circle	4:02
27-47	<b>Promenade aux Champs-Élysées (avec Luter, Claude et son Orchestre)</b>	Bechet, Sidney	3:16
27-64	<b>Quien va a cantar</b>	Rada, Rubén	3:24
25-41	<b>Raindrops Keep Fallin' On My Head (Vocal B.J. Thomas)</b>	OST Butch Cassidy and the Sundance Kid	3:00
02-02	<b>Reggae Night</b> <i>Joyeuse, Animée</i>	Cliff, Jimmy	4:06
26-37	<b>Take My Hand</b>	Harper, Ben & The Blind Boys Of Alabama	3:54
25-99	<b>Take Saravá</b>	Torres, Silvia	3:33
26-73	<b>Tennessee Stud</b>	The Little Willies	3:48
27-04	<b>Toneladas de Amor (Citação do poema "Amor Santo") (feat. Márcio Mello)</b>	Mercury, Daniela	4:07
26-94	<b>Voyeur</b>	Costa, Gal	4:30
26-36	<b>When I'm Sixty-Four</b>	The Beatles	2:37
10-17	<b>When You Smile</b>	Flack, Roberta	3:41

## SYNCHRONISATION RYTHMIQUE A DEUX

### **Musiques :**

25-10	<b>All Of Me</b>	Traditional Jazz Band	3:54
18-02	<b>Aquarela do Brasil</b> <i>Rythme sinueux et ondulant</i>	Thielemans, Toots & Regina, Elis	3:02
27-54	<b>Baby (You've Got What It Takes) (with Sharon Jones &amp; The Dap-Kings)</b>	Bublé, Michael	3:20
02-18	<b>Baby Workout (Jackie Wilson)</b> <i>Avec changements - induit un climat très vital et euphorique</i>	OST Sweet November	3:03
22-23	<b>C'est si bon</b>	Armstrong, Louis	3:01
02-13	<b>Coney Island Washboard Woman</b>	Kamakawiwo'ole, Israel	2:11
25-80	<b>Down By The Riverside</b>	Adams, Craig & The Voices Of New Orleans	4:48
20-01	<b>I Wanna Hold Your Hand</b>	Lee, Rita	2:18
02-15	<b>Inspiration</b> <i>Commence lentement</i>	Williams, Paul	3:08
25-25	<b>It Don't Mean A Thing (If It Ain't Got That Swing)</b>	The Puppini Sisters	4:50
26-43	<b>It Takes Two To Tango</b>	Armstrong, Louis	2:53
02-12	<b>Just A Gigolo/I Ain't Got Nobody</b> <i>Avec changements et élément de créativité</i>	Prima, Louis	4:42
26-70	<b>La dame de Haute-Savoie</b>	Cabrel, Francis	3:16
02-11	<b>Les copains d'abord</b>	Les Haricots Rouges	1:49
02-20	<b>Let's Sing Like A Dixieland Band</b>	Armstrong, Louis & Crosby, Bing	2:18
17-03	<b>Mack The Knife</b>	Williams, Robbie	3:18
11-06	<b>Mademoiselle</b> <i>Eléments de séduction légère</i>	Salvador, Henri	3:53
02-14	<b>My Baby Just Cares For Me</b> <i>Convient bien aux débutants</i>	Simone, Nina	3:38
17-08	<b>Nobody Knows You When You're Down And Out</b>	Clapton, Eric	3:37
11-03	<b>She Loves You</b> <i>Légèrement chaloupée</i>	Lee, Rita	2:38
26-73	<b>Tennessee Stud</b>	The Little Willies	3:48
02-16	<b>That Old Feeling</b> <i>Avec une touche de sensualité - mouvement central intégré</i>	Armstrong, Louis	2:43
17-04	<b>Things</b>	Williams, Robbie	3:22
02-21	<b>This Business Of Love</b>	OST The Mask	3:27
10-17	<b>When You Smile</b>	Flack, Roberta	3:41
11-01	<b>With A Little Help From My Friends</b> <i>Affectivité légère et doucement joyeuse. Indiquée pour l'initiation ou la fin de la séance (devient alors une danse d'activation à deux).</i>	Lee, Rita	2:46
06-16	<b>Yolanda</b> <i>La musique est progressive et va de la douceur à un rythme chaloupé</i>	Sierra Maestra	4:36

## SYNCHRONISATION MELODIQUE A DEUX

### **Musiques :**

10-07	<b>Don't Cry For Me Argentina</b>	Zamfir, Gheorghe	5:29
20-06	<b>Don't Know Why</b>	Jones, Norah	3:06
	<i>La cadence chaloupée donne une touche légèrement sensuelle</i>		
26-08	<b>Dream</b>	Bublé, Michael	5:05
04-06	<b>Dream A Little Dream Of Me (feat. The Beautiful South)</b>	OST French Kiss	3:33
	<i>Rythme doux, favorise l'affectivité</i>		
26-72	<b>Easy As The Rain</b>	The Little Willies	3:15
	<i>Entre rythmique douce et mélodique (mouvement sinueux)</i>		
04-17	<b>Has amado una mujer de veras? (Vocal José Hernandez &amp; Nydia Rojas)</b>	OST Don Juan de Marco	2:49
26-04	<b>It Amazes Me [Part]</b>	Dearie, Blossom	3:50
11-12	<b>Misty (live)</b>	Fitzgerald, Ella	2:42
27-15	<b>Moonlight Serenade</b>	Mina	3:58
	<i>Romantique et légère</i>		
04-05	<b>One More Kiss, Dear (Vocal John Bahler)</b>	The New American Orchestra	4:02
	<i>Rythme doux et léger</i>		
26-82	<b>Over The Rainbow</b>	Possi, Luiza	3:13
27-45	<b>Petite fleur (avec Luter, Claude et son Orchestre)</b>	Bechet, Sidney	3:11
24-01	<b>Que reste-t-il de nos amours ?</b>	Kent, Stacey	2:57
27-46	<b>September Song (avec Luter, Claude et son Orchestre)</b>	Bechet, Sidney	2:47
05-17	<b>So Good</b>	Jarreau, Al	4:14
	<i>Avec éléments de sensualité et sinuosité</i>		
11-19	<b>The First Time Ever I Saw Your Face (Instrumental)</b>	Thielemans, Toots	3:51
	<i>Romantisme et expansion affective sensuelle</i>		
09-19	<b>The Other Half Of Me (Bobby Darin)</b>	OST Sweet November	2:27
	<i>Une touche rétro et romantique</i>		
11-08	<b>Unforgettable</b>	Franklin, Aretha	3:41
05-02	<b>When I Fall In Love (duet with Nat King Cole)</b>	Cole, Natalie	4:11
20-09	<b>When I Look In Your Eyes</b>	Krall, Diana	4:31

## DANSE A DEUX EN FEEDBACK

### **Musiques :**

25-79	<b>Corazón espinado (with Maná)</b>	Santana	4:36
	<i>Avec des éléments de séduction/provocation</i>		
25-77	<b>Eres todo en mí (You're My Everything) (Vocal Ana Gabriel)</b>	OST Dance With Me	5:12
	<i>L'accent est à mettre sur la pulsation dans la relation</i>		
26-22	<b>Fever</b>	Bublé, Michael	3:51
	<i>Très expressive : intégration de la créativité, du feedback et de l'érotisme</i>		
25-16	<b>Good To Love</b>	Ford, Robben	3:43
	<i>Le feedback dans la séduction et l'expression sensuelle</i>		
27-12	<b>Homens e mulheres (feat. Ângela Rô Rô)</b>	Carolina, Ana	3:44
	<i>Danse à deux avec initiative réciproque, provocation, incitation à la relation</i>		
26-13	<b>Sway</b>	The Puppini Sisters	3:06
	<i>Chaloupée et sensuelle et à la fois drôle</i>		
26-34	<b>Tango Negro</b>	Caceres, Juan Carlos	3:44
	<i>Il y a dans l'échange, quelque chose de la provocation en même temps que tous les éléments du feedback qui créent la syntonisation "positive" : animer l'autre de notre propre mouvement enthousiaste, chaud, lumineux, expressif. Plus que simple danse rythmique.</i>		
27-60	<b>The Postman's Dreams</b>	OST Il Postino	3:20

## DANSE A DEUX SUR DES RYTHMES LATINOS

### **Musiques :**

27-11	<b>Cabide (feat. Luiz Melodia)</b>	Carolina, Ana	3:27
26-39	<b>Cha-Cha, Muchacha</b>	Rada, Rubén	3:53
26-18	<b>Chocolate</b>	Monte, Marisa	3:08
01-17	<b>Danadinho Danado (com Martinho da Vila)</b>	Simone	4:38
06-08	<b>Dejala que Baile</b>	Rafa	4:14
18-10	<b>Devagar, Devagarinho</b>	da Vila, Martinho	2:59
25-75	<b>Esa Nena</b>	Caña Brava	4:37
27-12	<b>Homens e mulheres (feat. Ângela Rô Rô)</b>	Carolina, Ana	3:44
27-41	<b>Isso Aqui Tá Bom Demais</b>	Trio Nordestino & Baleiro, Zeca	3:24
27-65	<b>Muriendo de plena</b>	Rada, Rubén	3:28
27-42	<b>Salão de Beleza</b>	Baleiro, Zeca	4:02
14-16	<b>Senhora Liberdade</b>	Lopes, Nei	4:45
24-17	<b>Vende-Se Sonhos</b>	Novos Baianos	3:38
06-04	<b>Você parece que tem mel na boca</b>	Cordel, Nando	3:29
18-04	<b>Wassiyé</b>	Koite, Habib & Bamada	4:46

\*\*\*\*\*

## INTEGRATION DU RYTHME ET DE LA MELODIE

### DANSE RYTHMIQUE

### **Musiques :**

22-11	<b>Angola's Medley: Semba dos ancestrais/Muadiakime/Som Africano</b>	Batacotô	4:37
27-20	<b>Comunic-Ritmo</b>	de Castro, Jadir / Dom Um	2:42
02-13	<b>Coney Island Washboard Woman</b>	Kamakawiwo'ole, Israel	2:11
06-09	<b>Dona Canô</b>	Mercury, Daniela	3:25
13-07	<b>Fallahi</b>	Ramzy, Hossam	2:58
	<i>Rythme de feu et de terre. Mouvement pelvien intense (pour aborder la sexualité et le mouvement génital)</i>		
26-32	<b>Filhos do Sol</b>	Paulo, Zé	3:03
	<i>Avec base et expansion, libère aussi le mouvement du tronc</i>		
13-08	<b>Hayalname</b>	Dede, Mercan	6:23
	<i>Avec consigne d'autorégulation et libération du mouvement</i>		
22-25	<b>Indiado</b>	Mendes, Sergio	4:17
	<i>Rythme facile à suivre - Déplacements avec un rythme léger</i>		
25-25	<b>It Don't Mean A Thing</b>	The Puppini Sisters	4:50
	<i>Danse rythmique très intense : inviter clairement à l'autorégulation : moins de mouvements tout en gardant le rythme</i>		
07-06	<b>Le serpent</b>	Guem & Zaka	5:16
	<i>danse rythmique en feedback</i>		
27-38	<b>Leve-me (Vocal Vânia Abreu)</b>	Banda Biss	3:20
07-05	<b>Migra</b>	Santana	5:28
27-85	<b>Nhinho Kanide</b>	Kariri Xoxó	3:22
13-09	<b>O Congo Chegou</b>	Mestre Suassuna e Dirceu	2:59
	<i>La synchronisation se fait par le rythme et la connexion dans les regards. Il n'y a pas de contacts. Lorsque l'une avance, l'autre recule. Lorsque l'une va vers la droite, l'autre aussi. Il s'établit ainsi un dialogue par le rythme et les déplacements. Rythme à deux en feedback.</i>		
25-42	<b>Poursuite</b>	Guem & Zaka	6:28
	<i>Avec les enfants et même les adultes : réalisation en groupe de mimiques très rapides : exécuter tous les gestes du quotidien très, très vite. Puis on alterne, avec l'exercice suivant, avec exactement le contraire : la lenteur. Intégration du rythme très accéléré : doit rester central pour l'autorégulation</i>		
26-28	<b>Quand l'humain danse...</b>	Maurane	4:08
06-11	<b>Rapunzel</b>	Mercury, Daniela	3:39
25-11	<b>Requebrando Sem Parar en Sambodromo</b>	Escola Do Samba	7:35
	<i>Avec léger déplacements (mais en évitant les sauts)</i>		

25-71	<b>Sai da frente</b>	Escola de Samba Nocidade de Padre Miguel	2:37
26-31	<b>Samba Reggae</b>	Cliff, Jimmy	3:55
11-03	<b>She Loves You</b> <i>Cadence suave</i>	Lee, Rita	2:38
25-99	<b>Take Saravá</b>	Torres, Silvia	3:33
10-03	<b>Te aven baxtale</b>	Urs Karpatz	2:45

## DANSE RYTHMIQUE AVEC MOUVEMENTS PERIPHERIQUES

### **Musiques :**

14-08	<b>A Rainha da Noite / I Can't Get No (Satisfaction)</b> <i>Libération du mouvement au rythme</i>	Cordeiro, Edson	2:39
27-20	<b>Comunic-Ritmo</b> <i>Bonne pour intégrer l'autorégulation (pulsation entre mouvements périphériques intenses et mouvements périphériques de moindre amplitude).</i>	de Castro, Jadir / Dom Um	2:42
13-06	<b>Djatpa</b>	Yothu Yindi	4:46
25-73	<b>Muita Firmeza</b> <i>Littéralement "déverrouiller" les jambes et tout le corps avec intensité et agilité</i>	Escola de Samba Nocidade de Padre Miguel	4:04
07-03	<b>Pepa Nzac Gnom Ma (Prelude From the Partita for Violin No. 3, BWV 1006)</b>	Akendengue, Pierre	4:23
10-01	<b>Santa Rita de Sampa</b>	Lee, Rita	4:37
10-03	<b>Te aven baxtale</b>	Urs Karpatz	2:45

## DANSE RYTHMIQUE AVEC MOUVEMENTS CENTRAUX

### **Musiques :**

18-02	<b>Aquarela do Brasil</b> <i>Samba modérée</i>	Thielemans, Toots & Regina, Elis	3:02
25-79	<b>Corazón espinado (with Maná)</b>	Santana	4:36
13-11	<b>Depois que lle passar</b>	Rodrigues, Virginia	4:08
19-02	<b>Forêt vierge</b>	Guem & Zaka	4:05
13-08	<b>Hayalname</b> <i>Intensité progressive</i>	Dede, Mercan	6:23
26-24	<b>Jack Soul Brasileiro [Part]</b>	Lenine	3:46
07-04	<b>Khalliouni Khalliouni</b>	Taha, Rachid / Khaled / Faudel	4:41
26-48	<b>La girafe, Mambo</b>	Guem & Zaka	3:16
25-11	<b>Requebrando Sem Parar en Sambodromo</b> <i>Avec autorégulation</i>	Escola Do Samba	7:35
15-04	<b>Roundabout</b> <i>Permet un vivencia d'abandon au rythme pour une préparation à la transe musicale. La musique emporte sur une vague ondulante qui devient un rythme pulsant pour terminer à nouveau sur une ondulation sensuelle.</i>	Barefoot	5:31
11-05	<b>Something</b>	Gil y Nascimento	3:30
25-99	<b>Take Saravá</b>	Torres, Silvia	3:33
26-33	<b>Viagem</b>	Mercury, Daniela	4:29

## DANSE RYTHMIQUE SUR UNE BATUCADA

### **Musiques :**

27-20	<b>Comunic-Ritmo</b>	de Castro, Jadir / Dom Um	2:42
13-07	<b>Fallahi</b> <i>Rythme de feu et de terre. Mouvement pelvien intense</i>	Ramzy, Hossam	2:58
19-02	<b>Forêt vierge</b>	Guem & Zaka	4:05
26-48	<b>La girafe, Mambo</b> <i>Intégration des variations du rythme</i>	Guem & Zaka	3:16
07-06	<b>Le serpent</b>	Guem & Zaka	5:16
06-13	<b>Liberar Geral</b>	Terra Samba	4:10
07-05	<b>Migra</b>	Santana	5:28
25-73	<b>Muita Firmeza</b>	Escola de Samba Nocidade de Padre Miguel	4:04
25-71	<b>Sai da frente</b>	Escola de Samba Nocidade de Padre Miguel	2:37

## SAUT SYNERGIQUE

### **Musique :**

06-06 **Roda Pião (com Caetano Veloso)** Meninos do Pelô 3:40

## VARIATIONS RYTHMIQUES

### **Musiques :**

19-02 **Forêt vierge** Guem & Zaka 4:05  
*Avec parfois des déplacements, parfois sur place, parfois un mouvement sur le rythme décomposé : plus rapide ou plus lent. Varier le mouvement sur un même rythme*

18-07 **Magalenha (com Carlinhos Brown)** Mendes, Sergio 3:36

26-45 **Ungarische tänze Nr. 5, g moll - allegro** Brahms, Johannes (1833-1897) 3:19

## DEPLACEMENT AVEC LEGERETE (danse expressive avec légèreté)

### **Musiques :**

12-01 **An der schönen blauen Donau (Karajan, 1982), op.314** Strauss II, Johann (1825-1899) 11:45

12-02 **Barcarolle - La gaîté parisienne - 23 (Karajan)** Offenbach, Jacques (1819-1880) 3:31

24-18 **Carousel** Reboutsika, Evanthia 3:16  
*Tournoyante, euphorique, vitale et tendre.*

10-05 **Einini** Coulter, William 2:37  
*A la fois légère et affective*

07-15 **Kiss From A Rose** Seal 4:48

26-86 **Kraftverket (The Power Plant) [Denis Mix]** OST Så som i Himmelen (La Chorale du Bonheur) 4:06

15-02 **Nadir (Synchronicity)** Gerrard, Lisa / Bourke, Pieter 3:02  
*Peut faciliter une situation ludique et célébrante*

15-01 **Panderirada de San Telmo** Xeito Novo 4:16  
*Progressive (lente puis plus intense) - Irlandaise*

26-83 **Valse des Niglos** Privat, Jo 2:22

## DANSE MELODIQUE (aussi appelée Interprétation de la mélodie)

### **DESCRIPTION :**

Faire corps avec la musique est un don total de soi à son appel. La musique nous appelle et notre danse est la réponse. Nous répondons par notre danse à l'appel de la légèreté, de la fantaisie, de la passion, du jeu, du romantisme, de la profondeur. Tout dans l'univers est musique. Les personnes dansent avec l'invitation de percevoir l'essence de la musique et de la traduire par leur danse.

### **OBJECTIF :**

Développer la sensibilité créatrice à la sémantique de la musique. Intégration audio-motrice

### **Musiques :**

12-02 **Barcarolle - La gaîté parisienne - 23 (Karajan)** Offenbach, Jacques (1819-1880) 3:31

09-10 **Emmanuel** Marsalis, Branford 2:49

15-07 **Ich liebe Dich (Je t'aime) - Jeg elsker dig op,5 - orchestral version** Grieg, Edvard (1843-1907) 2:44

26-64 **Il dolce suono - Act III, Scene 1 from Opera Lucia Di Lammermoor (Vocal Inva Mula-Tchako)\*\*** Donizetti, Gaetano (1797-1848) 3:15

11-12 **Misty (live)** Fitzgerald, Ella 2:42

11-19 **The First Time Ever I Saw Your Face (Instrumental)** Thielemans, Toots 3:51

25-13 **The Music That Makes Me Dance (feat. Kenny G)** Streisand, Barbra 4:30

09-19 **The Other Half Of Me (Bobby Darin)** OST Sweet November 2:27

## INTERPRETATION DE LA MELODIE (aussi nommée «Danse expressive mélodique»)

### **Musiques :**

12-02	<b>Barcarolle - La gaîté parisienne - 23 (Karajan)</b>	Offenbach, Jacques (1819-1880)	3:31
26-08	<b>Dream</b>	Bublé, Michael	5:05
09-10	<b>Emmanuel</b>	Marsalis, Branford	2:49
15-07	<b>Ich liebe Dich (Je t'aime) - Jeg elsker dig op,5 - orchestral version</b>	Grieg, Edvard (1843-1907)	2:44
26-64	<b>Il dolce suono - Act III, Scene 1 from Opera Lucia Di Lammermoor (Vocal Inva Mula-Tchako)**</b>	Donizetti, Gaetano (1797-1848)	3:15
11-19	<b>The First Time Ever I Saw Your Face (Instrumental)</b>	Thielemans, Toots	3:51
25-13	<b>The Music That Makes Me Dance (feat. Kenny G)</b>	Streisand, Barbra	4:30
09-19	<b>The Other Half Of Me (Bobby Darin)</b>	OST Sweet November	2:27

\*\*\*\*\*

## **EXPRESSIVITE**

### LIBERATION DU MOUVEMENT

### **Musiques :**

14-08	<b>A Rainha da Noite / I Can't Get No (Satisfaction)</b>	Cordeiro, Edson	2:39
	<i>Proposer des passages courts en raison de l'autorégulation (par une dynamique au centre de la ronde en groupes)</i>		
02-10	<b>Are You?</b>	Anderson, Jon	3:47
	<i>Joyeuse, expansive (air et feu)</i>		
25-34	<b>Bamboleo</b>	Gipsy Kings	3:24
	<i>Réveiller le feu vital</i>		
02-09	<b>Born To Dance</b>	Anderson, Jon	3:57
	<i>Joyeuse, expansive (air et feu)</i>		
26-17	<b>Carlito Marrón</b>	Brown, Carlinhos	4:06
25-81	<b>Céu da Boca [Part] (com Gilberto Gil)</b>	Sangalo, Ivete	3:00
06-08	<b>Dejala que Baile</b>	Rafa	4:14
25-80	<b>Down By The Riverside</b>	Adams, Craig & The Voices Of New Orleans	4:48
25-75	<b>Esa Nena</b>	Caña Brava	4:37
07-04	<b>Khalliouni Khalliouni</b>	Taha, Rachid / Khaled / Faudel	4:41
26-70	<b>La dame de Haute-Savoie</b>	Cabrel, Francis	3:16
06-13	<b>Liberar Geral</b>	Terra Samba	4:10
	<i>Samba Euphorique - Libération du mouvement pelvien - Nuance "orgiaque"</i>		
18-07	<b>Magalenha (com Carlinhos Brown)</b>	Mendes, Sergio	3:36
26-53	<b>Mashav Ru'ach [Part] (שישי יום)</b>	Poliker, Yehuda	3:21
07-03	<b>Pepa Nzac Gnom Ma (Prelude From the Partita for Violin No. 3, BWV 1006)</b>	Akendengue, Pierre	4:23
	<i>Par petits groupes au centre de la ronde</i>		
27-64	<b>Quien va a cantar</b>	Rada, Rubén	3:24
06-12	<b>Raíz Negra</b>	Tupi Nagô	4:46
	<i>Rythme de type tribal avec grande sollicitation des jambes et du pelvis</i>		
06-11	<b>Rapunzel</b>	Mercury, Daniela	3:39
26-31	<b>Samba Reggae</b>	Cliff, Jimmy	3:55
10-01	<b>Santa Rita de Sampa</b>	Lee, Rita	4:37
10-03	<b>Te aven baxtale</b>	Urs Karpatz	2:45

## DANSE CREATIVE

### **Musiques :**

17-05	<b>Ain't That A Kick In The Head</b>	Williams, Robbie	2:28
	<i>Evoque l'atmosphère des comédies musicales américaines</i>		
17-09	<b>Baby, It's Cold Outside</b>	Ray, Charles & Carter, Betty	4:08
27-74	<b>Bla Bla Bla Cha Cha Cha</b>	Petty Booka	3:35
	<i>Associer la séduction à la fantaisie créatrice</i>		
21-14	<b>Close Your Eyes And Listen</b>	Piazzolla, Astor / Mulligan, Gerry	4:34
	<i>Danse pulsante (pour introduire l'étreinte pulsante par exemple) - Explorer la possibilité de variations entre des moments intenses et rapides et des moments lents, profonds, sensuels, d'autres doux (yin)</i>		
25-20	<b>Heaven &amp; Hell, 3rd Movement [Part] - Theme From The TV Series "Cosmos"</b>	Vangelis	3:41
	<i>Danse créative école impressionniste</i>		
15-07	<b>Ich liebe Dich (Je t'aime) - Jeg elsker dig op,5 - orchestral version</b>	Grieg, Edvard (1843-1907)	2:44
07-09	<b>Music</b>	Miles, John	5:51
	<i>Danse destinée à intégrer avec dans un style personnel, l'expression yang et la sensibilité yin.</i>		
17-02	<b>New York, New York (with Tony Bennett)</b>	Sinatra, Frank	3:29
17-01	<b>The Lady Is A Tramp (with Luther Vandross)</b>	Sinatra, Frank	3:23
	<i>Style comédie musicale américaine</i>		
19-11	<b>Theme From Bitter Moon</b>	Vangelis	3:40
	<i>Dans une proposition approfondie de la créativité</i>		
07-08	<b>Trashin' The Camp</b>	Collins, Phil	2:15
	<i>Dans cette proposition, il s'agit de danser en inventant des mouvements bizarres et drôles et d'essayer de ne pas répéter un même mouvement. Briser les schémas gestuels habituels.</i>		

## DANSE HORS DES SCHEMAS (ou des modèles établis)

### **Musiques :**

25-22	<b>It's Oh So Quiet</b>	Björk	3:38
	<i>Les moments alternés très différents portent à varier et à enrichir l'expression face à l'autre. Ludique, elle demande cependant un bon niveau de liberté d'expression</i>		
07-08	<b>Trashin' The Camp</b>	Collins, Phil	2:15

## EXERCICES DE MIMIQUES (exercices de préparation à la danse de fluidité avec images)

Jeux de créativité, d'expression, de libération de l'expression dans la ligne de la créativité.

### **Musiques :**

07-07	<b>Boombastic</b>	Shaggy	4:10
	<i>Danse créative du miroir - Mimiques à deux en miroir</i>		
25-22	<b>It's Oh So Quiet</b>	Björk	3:38
	<i>A deux (feedback, initiative réciproque, et intégration audio-motrice)</i>		
07-08	<b>Trashin' The Camp</b>	Collins, Phil	2:15

## DANSE AU CENTRE DE LA RONDE

### **Musiques :**

25-34	<b>Bamboleo</b>	Gipsy Kings	3:24
06-01	<b>Bésame mamá</b>	Sanchez, Poncho	6:33
	<i>La lenteur de la musique et sa sensualité, en plus de la situation centrale (au centre de la ronde) en font une situation spécifique à des groupes avancés (se montrer)</i>		
18-08	<b>Bumbo da Mangueira</b>	Costa, Gal	5:09
25-81	<b>Céu da Boca [Part] (com Gilberto Gil)</b>	Sangalo, Ivete	3:00
18-10	<b>Devagar, Devagarinho</b>	da Vila, Martinho	2:59
	<i>Mouvement central d'intégration des trois centres</i>		
07-01	<b>Lambada</b>	Kaoma	3:26
	<i>Les personnes sont invitées à former un cercle et passent par couples (trois ou quatre selon le nombre de participants et l'espace) pour danser au centre du cercle. Allie rythme vital et sensualité ludique.</i>		

22-09	<b>Margarida Perfumada</b>	Santiago, Emílio	3:54
26-53	<b>Mashav Ru'ach [Part] (שישי יום)</b>	Poliker, Yehuda	3:21
07-05	<b>Migra</b> <i>La vivencia est une percussion qui allie la base (terre) et le feu (intensité et expansion). Les personnes passent par petits groupes ou individuellement (Att. Autorégulation).</i>	Santana	5:28
07-03	<b>Pepa Nzac Gnom Ma (Prelude From the Partita for Violin No. 3, BWV 1006)</b>	Akendengue, Pierre	4:23
12-12	<b>Return To Innocence</b>	Enigma	4:15
25-24	<b>Um Ser de Luz</b>	Alcione	3:51

## DANSE RYTHMIQUE EXPRESSIVE

### **Musiques :**

17-05	<b>Ain't That A Kick In The Head</b>	Williams, Robbie	2:28
18-09	<b>Aquele Abraço</b>	Maia, Tim	5:10
02-18	<b>Baby Workout (Jackie Wilson)</b>	OST Sweet November	3:03
06-03	<b>Balança Pema</b> <i>Rythme joyeux et sensuel - Libération du mouvement pelvien</i>	Monte, Marisa	3:05
18-08	<b>Bumbo da Mangueira</b>	Costa, Gal	5:09
26-90	<b>Comin' Home Baby (feat. Boyz II Men)</b>	Bublé, Michael	3:27
06-08	<b>Dejala que Baile</b>	Rafa	4:14
17-07	<b>Have You Met Miss Jones?</b>	Williams, Robbie	2:34
02-12	<b>Just A Gigolo/I Ain't Got Nobody</b> <i>La musique est longue : inviter à se sensibiliser à l'autorégulation</i>	Prima, Louis	4:42
07-04	<b>Khalliouni Khalliouni</b> <i>Permet une bonne préparation à des danses d'expression de la sexualité, de la séduction. Expression avec intensité. Rythme oriental - invite à un mouvement pelvien accentué</i>	Taha, Rachid / Khaled / Faudel	4:41
17-03	<b>Mack The Knife</b>	Williams, Robbie	3:18
18-07	<b>Magalenha (com Carlinhos Brown)</b>	Mendes, Sergio	3:36
22-09	<b>Margarida Perfumada</b>	Santiago, Emílio	3:54
22-22	<b>Mina Brilha</b>	Nascimento, Dinho	3:37
06-10	<b>Ola Eu Aqui de Novo</b> <i>Rythme brésilien type Xaxado (glissé des pieds, intégration pelvienne)</i>	Gil, Gilberto	3:39
07-03	<b>Pepa Nzac Gnom Ma (Prelude From the Partita for Violin No. 3, BWV 1006)</b> <i>Rythme africain avec des éléments de mélodie ludique. Intégration Terre Air et feu</i>	Akendengue, Pierre	4:23
06-11	<b>Rapunzel</b> <i>Puissance et rapidité du mouvement - Terre et feu</i>	Mercury, Daniela	3:39
17-01	<b>The Lady Is A Tramp (with Luther Vandross)</b>	Sinatra, Frank	3:23
14-02	<b>The Obvious Child</b>	Simon, Paul	4:10

## DANSE AVEC INTENSITE\*

### **Musiques :**

14-08	<b>A Rainha da Noite / I Can't Get No (Satisfaction)</b> <i>On peut placer le groupe en cercle et inviter les personnes à passer par petits groupes, par deux ou individuellement (plus difficile), juste pour quelques courts instants d'intensité : tout donner avec feu, expressivité.</i>	Cordeiro, Edson	2:39
25-84	<b>Assassin's Tango</b>	OST Mr. & Mrs. Smith	3:59
25-34	<b>Bamboleo</b>	Gipsy Kings	3:24
26-30	<b>Candyman</b>	Aguilera, Christina	3:13
21-14	<b>Close Your Eyes And Listen</b> <i>Il s'agit d'une intensité "contenue". Les mouvements sont imprégnés d'une sorte de "magnétisme"</i>	Piazzolla, Astor / Mulligan, Gerry	4:34
06-08	<b>Dejala que Baile</b>	Rafa	4:14
21-13	<b>Deus Xango</b>	Piazzolla, Astor / Mulligan, Gerry	3:48
24-21	<b>Dinata</b> <i>Expression du feu vital. Peut se faire en passages brefs au centre de la ronde</i>	Arvanitaki, Eleftheria (Ελευθερία Αρβανιτάκη)	3:57
13-06	<b>Djatpa</b> <i>Les personnes se placent en ronde et chacune passe au centre pour danser de manière très intense pour</i>	Yothu Yindi	4:46

	<i>un moment très bref. Le centre ne reste jamais vide. Rythme tournant (air et feu) - accélération et agilité</i>		
12-11	<b>Epilogo (Final) - Floresta do Amazonas</b>	Villa-Lobos, Heitor (1887-1959)	2:36
25-75	<b>Esa Nena</b>	Caña Brava	4:37
13-07	<b>Fallahi</b>	Ramzy, Hossam	2:58
	<i>Rythme de feu et de terre. Mouvement pelvien intense</i>		
25-70	<b>Je veux vivre</b>	Faudel	3:09
14-09	<b>Jesus (Vocal Amina &amp; Philippe Servain)</b>	OST La Belle Histoire	5:30
	<i>Intensité et vivacité du feu (avec air)</i>		
07-15	<b>Kiss From A Rose</b>	Seal	4:48
20-03	<b>Let's Make Love</b>	Wright, Marva	3:36
	<i>Clairement de la ligne de la sexualité</i>		
18-07	<b>Magalenha (com Carlinhos Brown)</b>	Mendes, Sergio	3:36
08-08	<b>Marco Polo</b>	McKennitt, Loreena	5:19
	<i>Ligne de la sexualité : intensité du feu intérieur</i>		
26-53	<b>Mashav Ru'ach [Part] (שישי יום)</b>	Poliker, Yehuda	3:21
25-73	<b>Muita Firmeza</b>	Escola de Samba Nocidade de Padre Miguel	4:04
07-09	<b>Music</b>	Miles, John	5:51
06-10	<b>Ola Eu Aqui de Novo</b>	Gil, Gilberto	3:39
25-74	<b>Por una cabeza</b>	The Tango Project	2:14
26-29	<b>Quand les sangs...</b>	Maurane	3:36
06-12	<b>Raiz Negra</b>	Tupi Nagô	4:46
26-52	<b>Salaam [Part]</b>	Sheva	4:33
26-80	<b>Stuck In The Middle With You</b>	Bublê, Michael	3:39
27-68	<b>Tango</b>	Di Meola, Al & Agutin, Leonid	3:52
	<i>Aussi à deux avec changements (séduction indifférenciée et vitale)</i>		
25-76	<b>Tanguera</b>	Sexteto Mayor	1:56
	<i>Danse intense et passionnelle à deux ou individuelle</i>		
10-03	<b>Te aven baxtale</b>	Urs Karpatz	2:45
	<i>Intensité et autorégulation</i>		
19-01	<b>The Orgy</b>	OST Conan The Barbarian	4:16
25-24	<b>Um Ser de Luz</b>	Alcione	3:51
11-07	<b>Viento del Arena</b>	Gipsy Kings	5:30
	<i>Feu et air (une nuance de terre par la basse profonde)</i>		
15-10	<b>Weather Storm</b>	Armstrong, Craig	6:03

## DANSE D'EXPRESSION DES EMOTIONS\*

### *Musique :*

25-13	<b>The Music That Makes Me Dance (feat. Kenny G)</b>	Streisand, Barbra	4:30
-------	--	-------------------	------

## DANSE D'EXPRESSIVITE

### *Musique :*

22-11	<b>Angola's Medley: Semba dos ancestrais/Muadiakime/Som Africano</b>	Batacotô	4:37
	<i>Terre et Feu - Peut se réaliser par groupes qui passent au centre</i>		
12-04	<b>Cavatina [Orchestral Version]</b>	Williams, John	4:19
	<i>Expression affective sensible</i>		
22-23	<b>C'est si bon</b>	Armstrong, Louis	3:01
26-90	<b>Comin' Home Baby (feat. Boyz II Men)</b>	Bublê, Michael	3:27
15-07	<b>Ich liebe Dich (Je t'aime) - Jeg elsker dig op,5 - orchestral version</b>	Grieg, Edvard (1843-1907)	2:44
27-61	<b>Madreselva, tango (Instrumental)</b>	OST Il Postino	2:18
21-11	<b>Morning</b>	Kenny G	5:17
	<i>Danse intéressante pour sensibiliser au mouvement des mains dans une séance où le contact et la caresse seront au centre de la proposition. Mettre l'accent sur l'expressivité des mains</i>		
27-78	<b>Prélude &amp; Mazurka [Part] - Coppélia Acte I-1</b>	Delibes, Léo (1836-1891)	3:43
	<i>Inviter à se sensibiliser à l'autorégulation - Puissance ET légèreté</i>		
06-11	<b>Rapunzel</b>	Mercury, Daniela	3:39
27-60	<b>The Postman's Dreams</b>	OST Il Postino	3:20

**DANSE CREATIVE A DEUX****Musiques :**

16-07	<b>Adagio - Klavierkonzert 23 A-Dur KV 488 -</b>	Mozart, Wolfgang Amadeus (1756-1791)	6:18
	<i>Sensibilité, légèreté, avec quelque chose de romantique. L'expression est toute en retenue, toute en sensibilité, comme des touches légères</i>		
17-05	<b>Ain't That A Kick In The Head</b>	Williams, Robbie	2:28
25-10	<b>All Of Me</b>	Traditional Jazz Band	3:54
27-54	<b>Baby (You've Got What It Takes) (with Sharon Jones &amp; The Dap-Kings)</b>	Bublé, Michael	3:20
12-02	<b>Barcarolle - La gaîté parisienne - 23 (Karajan)</b>	Offenbach, Jacques (1819-1880)	3:31
	<i>Dialoguer avec l'ange de l'autre</i>		
26-30	<b>Candyman</b>	Aguilera, Christina	3:13
22-23	<b>C'est si bon</b>	Armstrong, Louis	3:01
21-14	<b>Close Your Eyes And Listen</b>	Piazzolla, Astor / Mulligan, Gerry	4:34
	<i>Introduire la pulsation par la variation - Varier le rythme, l'amplitude du mouvement et de la distance. Importance de la pulsation</i>		
21-13	<b>Deus Xango</b>	Piazzolla, Astor / Mulligan, Gerry	3:48
26-22	<b>Fever</b>	Bublé, Michael	3:51
17-07	<b>Have You Met Miss Jones?</b>	Williams, Robbie	2:34
	<i>Atmosphère "comédie musicale américaine"</i>		
25-25	<b>It Don't Mean A Thing (If It Ain't Got That Swing)</b>	The Puppini Sisters	4:50
	<i>Peut comporter des changements. Avec des variations de rythme et d'atmosphère.</i>		
07-15	<b>Kiss From A Rose</b>	Seal	4:48
	<i>Partager les rêves, créer ensemble le monde de nos rêves</i>		
25-08	<b>La moza donosa</b>	Barenboïm, Daniel / Mederos, Rodolfo	3:26
	<i>Expression du romantisme poétique</i>		
27-61	<b>Madreselva, tango (Instrumental)</b>	OST Il Postino	2:18
	<i>Toujours le romantisme du tango</i>		
26-68	<b>Makin' Whoopee! (With Rickie Lee Jones)</b>	Dr. John	4:07
17-02	<b>New York, New York (with Tony Bennett)</b>	Sinatra, Frank	3:29
26-80	<b>Stuck In The Middle With You</b>	Bublé, Michael	3:39
26-63	<b>The Gypsy Girl</b>	Kypourgos, Nikos	2:23
17-01	<b>The Lady Is A Tramp (with Luther Vandross)</b>	Sinatra, Frank	3:23
27-60	<b>The Postman's Dreams</b>	OST Il Postino	3:20
17-06	<b>They Can't Take That Away From Me</b>	Williams, Robbie	3:07
02-21	<b>This Business Of Love</b>	OST The Mask	3:27

**DANSE CREATIVE THEMATIQUE EN GROUPE****Musique :**

16-15	<b>Boléro (Eduardo Mata)</b>	Ravel, Maurice (1875-1937)	14:48
	<i>La vivencia peut commencer individuellement et se conclure en groupe. Peut nécessiter la participation du facilitateur qui "induit" une dynamique de participation et de Co-création</i>		
26-45	<b>Ungarische tänze Nr. 5, g moll - allegro</b>	Brahms, Johannes (1833-1897)	3:19

**DANSER POUR L'AUTRE\*****Musiques :**

17-09	<b>Baby, It's Cold Outside</b>	Ray, Charles & Carter, Betty	4:08
22-03	<b>Billitis (Theme) Piano</b>	L'Auran, Phillippe	3:44
07-15	<b>Kiss From A Rose</b>	Seal	4:48
11-08	<b>Unforgettable</b>	Franklin, Aretha	3:41

11-07	<b>Viento del Arena**</b>	Gipsy Kings	5:30
-------	---------------------------	-------------	------

### DANSE DE SEDUCTION\*

#### **Musiques :**

17-09	<b>Baby, It's Cold Outside</b>	Ray, Charles & Carter, Betty	4:08
27-74	<b>Bla Bla Bla Cha Cha Cha</b>	Petty Booka	3:35
26-90	<b>Comin' Home Baby (feat. Boyz II Men)</b>	Bubl�, Michael	3:27
21-13	<b>Deus Xango</b>	Piazzolla, Astor / Mulligan, Gerry	3:48
	<i>Avec des éléments de feu et de terre. Centre, assurance et passion</i>		
09-01	<b>Feeling Love</b>	Cole, Paula	5:37
26-22	<b>Fever</b>	Bubl�, Michael	3:51
26-23	<b>I Heard It Through The Grapevine</b>	McDonald, Michael	3:44
09-02	<b>Le Ballet</b>	Dion, Céline	4:25
	<i>Expression du féminin</i>		
26-68	<b>Makin' Whoopee! (With Rickie Lee Jones)</b>	Dr. John	4:07
25-12	<b>Need Your Love So Bad (With Chuck Brown)</b>	Cassidy, Eva	4:37
05-01	<b>She Walks This Earth</b>	Lins, Ivan & Sting	4:43
11-07	<b>Viento del Arena</b>	Gipsy Kings	5:30
	<i>Peut se faire selon la modalit� d'offrir une danse à l'autre. Une des deux personnes est assise et reçoit le cadeau de la danse qui lui est offerte (avec de forts éléments de séduction). Alternée ou réciproque</i>		

### DANSE DE SEDUCTION DES FEMMES\*

#### **Musique :**

27-74	<b>Bla Bla Bla Cha Cha Cha</b>	Petty Booka	3:35
09-01	<b>Feeling Love</b>	Cole, Paula	5:37
	<i>En Biodanza Aquatique, utilisée pour une "marche" d'extension, favorisant la synergie et la puissance. Sinuosit�, séduction</i>		
25-26	<b>I Can't Believe I'm Not A Millionaire</b>	The Puppini Sisters	4:28
	<i>Expression lascive et ludique de la séduction (Créativité et Sexualité)</i>		
26-09	<b>I Idolize You</b>	Wright, Lizz	4:54
09-02	<b>Le Ballet</b>	Dion, Céline	4:25

### DANSE DE SEDUCTION DES HOMMES\*

#### **Musiques :**

26-23	<b>I Heard It Through The Grapevine</b>	McDonald, Michael	3:44
25-85	<b>I Just Want To Make Love To You (feat. Jeff Beck)</b>	Rodgers, Paul	4:02
26-05	<b>Satisfied</b>	Prince	2:50
04-01	<b>You Can Leave Your Hat On (Vocal Joe Cocker)</b>	OST 9½ Weeks	4:15

### DANSE D'EXPRESSION AFFECTIVE\*

#### **Musiques :**

16-04	<b>Adagio - Concerto in re minore per oboe, archi e BC - 2, SF 935</b>	Marcello, Alessandro (1669-1747)	4:46
	<i>Radicalisation de l'expression affective qui acquiert de la profondeur où intimité et expression constituent un continuum, comme intérieur et extérieur constituent une unité</i>		
12-03	<b>Adagio - L'Arlésienne Suite No. 1: III</b>	Bizet, Georges (1838-1875)	3:49
	<i>Exprimer l'émotion présente</i>		
12-08	<b>Agnus Dei, opus 11 [Vocal version]**</b>	Barber, Samuel (1910-1981)	8:02
	<i>Don total de soi dans l'expression - La consigne introduit la notion de l'inconditionnalité de l'amour.</i>		
12-07	<b>Ave Maria (Vocal Inessa Galante)**</b>	Caccini, Giulio (1551-1618)	5:56
	<i>Trinité sacrée - Dans la danse, réaliser les mouvements correspondant aux trois niveaux de connexion: �</i>		

*soi, mouvements d'intimité ; au semblable, ouverture de la poitrine et des bras ; à la totalité, plus d'ouverture, déplacement discret, plus d'expansion et d'abandon.*

12-02	<b>Barcarolle - La gaîté parisienne - 23 (Karajan)</b>	Offenbach, Jacques (1819-1880)	3:31
	<i>A deux ou individuelle</i>		
12-04	<b>Cavatina [Orchestral Version]</b>	Williams, John	4:19
26-12	<b>Con las alas del alma**</b>	Zenko, Julia	5:09
	<i>Intensité de l'expression : se plonger totalement dans l'instant, dans la musique, comme dans la vie.</i>		
10-07	<b>Don't Cry For Me Argentina</b>	Zamfir, Gheorghe	5:29
09-10	<b>Emmanuel</b>	Marsalis, Branford	2:49
09-09	<b>Entracte (Bernstein) - Opéra Carmen - transition acte 2 - acte 3</b>	Bizet, Georges (1838-1875)	2:42
	<i>Danse individuelle d'expression du potentiel affectif</i>		
16-03	<b>Entracte (Rahbari) - Opéra Carmen - transition entre acte II et acte III</b>	Bizet, Georges (1838-1875)	3:10
26-10	<b>Here's To Life</b>	Streisand, Barbra	4:35
21-06	<b>Listen To The River</b>	Bloom, Luka	4:48
	<i>Retrouver une pulsation de plus en plus ample entre le mouvement intégré de la poitrine et des bras, à partir de la vivencia symbolique d'ouvrir des portes" (cf. V. Toro)</i>		
27-51	<b>Make Someone Happy</b>	Streisand, Barbra	4:09
17-14	<b>May It Be</b>	Enya	4:14
23-20	<b>Pastorale</b>	Secret Garden	3:50
14-12	<b>Symphony Of The Forest</b>	Kitaro (喜多郎)	4:43
	<i>Avec une dynamique progressive d'expansion du potentiel affectif</i>		

\*\*\*\*\*

## **EXTENSIONS**

### **DANSE D'EXTENSION MAXIMALE**

#### **Musiques :**

25-17	<b>A Song For You</b>	Schon, Neal	4:11
	<i>Les sons "étirés" de la guitare électrique accentuent la vivencia d'étirement de cet exercice. A réaliser en position debout, en équilibre (sans poser mains ou genoux au sol)</i>		
21-08	<b>Europa (Earth's Cry Heaven's Smile)</b>	Santana	4:59
	<i>Cette version induit une vivencia à la fois tonique et légère</i>		
22-02	<b>Um Dia, Uma Música</b>	Gandelman, Leo	4:53
	<i>Peut constituer une variante à l'extension maximale classique dans la mesure où la musique présente des variations permettant d'intégrer plus d'une qualité de mouvements. Intégrer l'extension et la fluidité</i>		

### **DANSE D'EXTENSION HARMONIQUE**

#### **Musiques :**

26-54	<b>Blade Runner Blues</b>	The New American Orchestra	4:42
	<i>La lenteur de cette musique demande aux personnes un bon niveau d'intégration motrice pour que l'extension s'intègre à la cénesthésie : la vivencia peut parvenir au niveau de l'extase lorsque le ralenti et la fluidité imprègnent l'extension</i>		
10-14	<b>Creole Love Call</b>	Cordeiro, Edson	4:43
	<i>Éléments de sensualité</i>		
09-11	<b>Love Theme [Original]</b>	Vangelis	4:55
04-11	<b>Nobody Does It Better (Instrumental)</b>	OST The Spy Who Loved Me	4:47
21-21	<b>Riviera Paradise</b>	Vaughan, Steve Ray	9:00
21-12	<b>Sister Rose</b>	Kenny G	6:16
22-02	<b>Um Dia, Uma Música</b>	Gandelman, Leo	4:53

## ELASTICITE INTEGRATIVE

### **Musiques :**

22-20	<b>Always</b> <i>Avec abandon</i>	Tempo, Nino	6:06
21-21	<b>Riviera Paradise***</b> <i>Une personne s'abandonne à son mouvement d'élasticité, sous les caresses de ses compagnons. Peu à peu, elle s'abandonne totalement et les laisse la mouvoir, la rouler, l'étirer par leur caresses et se laissant faire totalement pour savourer le plaisir sans rien avoir à faire (s'assimile à une caresse à trois avec réponse active). Se réalise à trois</i>	Vaughan, Steve Ray	9:00
13-15	<b>Sea Of Vapours*</b> <i>Avec abandon à la terre</i>	Fateh Ali Khan, Nusrat	3:55
22-02	<b>Um Dia, Uma Música</b>	Gandelman, Leo	4:53

\*\*\*\*\*

## RESPIRATION EN BIODANZA

### RESPIRATION DANSANTE

### **Musiques :**

26-77	<b>La liberté est une fleur [Mix]</b>	Galliano, Richard	4:23
23-16	<b>Largo - Concerto l'inverno in fa minore - Le quattro stagioni op.8/4, RV297 - 2</b>	Zamfir, Gheorghe	5:13
07-10	<b>The Call (Chamada)</b>	Nascimento, Milton	5:50

### RESPIRATION ABDOMINALE

### **Musiques :**

25-31	<b>Gymnopédie N° 1</b>	Hackett, Steve / Hackett, John	3:55
27-28	<b>Promenade sentimentale II</b>	OST Diva	3:35
15-18	<b>Träumerei (Budapest Strings) - Kinderszenen, Op. 15/7</b>	Schumann, Robert (1810-1856)	3:05

*Lorsqu'elle est réalisée à deux (pour avancés), elle demande du feedback, de la sensibilité et une grande confiance. Peut induire une forte mobilisation émotionnelle.*

## FLUIDITE

### FLUIDITE : SERIE I

#### **Musique :**

25-01	<b>Cluster One [Part]</b>	Pink Floyd	4:25
-------	---------------------------	------------	------

### FLUIDITE : SERIE II

#### **Musique :**

25-01	<b>Cluster One [Part]</b>	Pink Floyd	4:25
15-16	<b>Prelude</b>	Vangelis	4:24

## FLUIDITE : SERIE III

( voir Catalogue IBF/CIMEB)

### DANSE DE FLUIDITE AVEC IMAGES

#### **Musiques :**

26-85	<b>Cosmic Love (live) [Part]</b>	Kitaro (喜多郎)	4:27
21-11	<b>Morning</b>	Kenny G	5:17
	<i>Sensibilité au mouvement des mains connectées aux images des émotions</i>		
15-16	<b>Prelude</b>	Vangelis	4:24
07-13	<b>So Long Ago, So Clear (Vocal Jon Anderson)</b>	Vangelis	5:02
19-11	<b>Theme From Bitter Moon</b>	Vangelis	3:40

### DANSE DE FLUIDITE A DEUX\*

#### **Musiques :**

04-02	<b>All The Way (Vocal Jeffrey Osborne)</b>	OST Dying Young	3:29
	<i>Pulsante et sensuelle</i>		
09-05	<b>But Beautiful</b>	Wilson, Nancy	4:05
	<i>Danse sensuelle à deux avec caresses - La proposition de remplir les espaces laissés disponibles par les mouvements de l'autres sensibilise à la complémentarité.</i>		
04-07	<b>Calling You (Vocal Bob Telson)</b>	OST Bagdad Café	5:21
04-03	<b>Calling You (Vocal Jevetta Steele)</b>	OST Bagdad Café	5:24
	<i>Contient un élément fort de pulsation (sensibilité / intensité)</i>		
27-17	<b>Here's That Rainy Day (feat. Rosa Passos)</b>	Botti, Chris	5:07
	<i>La musique comporte deux temps : ajustement corporel puis fusion</i>		
27-51	<b>Make Someone Happy</b>	Streisand, Barbra	4:09
20-05	<b>One For My Baby (And One More For The Road)</b>	Jacintha	5:19
05-16	<b>Since I Fell For You</b>	Jarreau, Al	3:53
21-12	<b>Sister Rose</b>	Kenny G	6:16
26-60	<b>Sketches Of St. Antoni [Part]</b>	B-Tribe	3:51

### DANSE LIBRE DE FLUIDITE

#### **Musiques :**

15-08	<b>A Drop Of Silence</b>	Kitaro (喜多郎)	2:56
	<i>Convient à des groupes avancés. Le déplacement fluide demande de l'équilibre. Sans cela, la fluidité se perd et la danse aussi</i>		
15-06	<b>Andante - Klavierkonzert 21, (Robert Casadesus), C-Dur KV 467 - 2</b>	Mozart, Wolfgang Amadeus (1756-1791)	7:44
	<i>Particulièrement adaptée dans la Biodanza Aquatique car elle permet une grande liberté de mouvement : aisance et ampleur</i>		
19-12	<b>Antarctica Echoes</b>	Vangelis	5:58
25-01	<b>Cluster One [Part]</b>	Pink Floyd	4:25
15-17	<b>Come To Me (Vocal Caroline Lavelle)</b>	Vangelis	4:34
26-85	<b>Cosmic Love (live) [Part]</b>	Kitaro (喜多郎)	4:27
27-62	<b>Earth Born [from Silver Cloud]</b>	Kitaro (喜多郎)	6:43
27-71	<b>Kamakshi</b>	Raman, Susheela	4:53
25-78	<b>Koi</b>	Kitaro (喜多郎)	6:30
	<i>Les variations de la musique permettent une grande créativité : inviter à intégrer l'expressivité dans la fluidité (les déplacements, les variations et l'interaction possible avec les personnes autour)</i>		
25-82	<b>Melancholy</b>	Kitaro (喜多郎)	4:26
21-11	<b>Morning</b>	Kenny G	5:17
27-22	<b>Phase III - Heart</b>	Karunesh	5:32
07-13	<b>So Long Ago, So Clear (Vocal Jon Anderson)</b>	Vangelis	5:02

## Anderson)

10-13	<b>Song Of The Seas</b>	Vangelis	5:59
19-11	<b>Theme From Bitter Moon</b>	Vangelis	3:40
27-76	<b>Theme From Silk Road</b>	Kitaro (喜多郎)	6:15

## DANSE DE FLUIDITE AVEC BASE

La fluidité est aussi l'art du déplacement dans lequel il n'y pas de rupture. Tout mouvement donne naissance à celui qui suit et naît de celui qui précède. La fluidité peut devenir l'art d'un équilibre dans l'instabilité, dans l'impermanence. Dès lors que l'on se déplace dans le même sens où va notre cœur, notre motivation, la base est en nous. Elle n'est pas extérieure.

### **DESCRIPTION :**

La personne commence sa danse par des mouvements sensibles et lents : elle se déplace dans une cohérence totale entre la direction vers laquelle pointe le regard, le mouvement des bras, de la poitrine, et du pied, avec flexibilité de la base et avec équilibre. Ainsi, les bifurcations du chemin ne résultent pas de la volonté mais du déploiement cohérent et intégré de la danse. Il se produit une sorte de transe d'être totalement soi-même, à la fois l'instant, l'espace et leur propre transformation. D'être la voie et non plus "sur la voie".

### **Musiques :**

27-23	<b>A Journey Of The Heart</b>	Karunesh	6:30
	<i>La musique évolue vers une pulsation légèrement cadencée, animant légèrement les déplacements</i>		
27-37	<b>Dawn/Rising Sun</b>	Kitaro (喜多郎)	6:37
27-80	<b>Louis' Theme</b>	Illusion	7:37

## FLUIDITE EN GROUPE AVEC CONTACT SENSIBLE

### **Musiques :**

26-59	<b>Anima Rising</b>	Lavelle, Caroline	3:55
21-04	<b>Brothers [Mix]</b>	OST The Mission	4:08
10-12	<b>Dream In An Open Place</b>	Vangelis	5:50
	<i>Fluidité peut aussi être réalisée en rond, en groupe ou individuelle (avec déplacements)</i>		
07-11	<b>Francisco</b>	Nascimento, Milton	4:30
09-13	<b>Imagine</b>	Evenson, Dean & Kaur, Singh	4:32
17-14	<b>May It Be</b>	Enya	4:14
17-10	<b>Nice To Be Around</b>	Williams, Paul	3:08
15-16	<b>Prelude</b>	Vangelis	4:24
10-11	<b>Siamant'O</b>	Lavelle, Caroline	6:59
	<i>Fluidité, abandon, facilite la vivencia de dissolution des limites corporelles</i>		
15-12	<b>Silk Road (live)</b>	Kitaro (喜多郎)	5:23
26-60	<b>Sketches Of St. Antoni [Part]</b>	B-Tribe	3:51
	<i>Particulièrement lente et profonde, cette musique convient à des groupes avancés.</i>		
07-13	<b>So Long Ago, So Clear (Vocal Jon Anderson)</b>	Vangelis	5:02
	<i>Expansive, transcendante, planante</i>		
10-13	<b>Song Of The Seas</b>	Vangelis	5:59

\*\*\*\*\*

# **EUTONIE**

## **DANSE D'OPPOSITION HARMONIQUE\***

### **Musiques :**

12-11	<b>Epílogo (Final) - Floresta do Amazonas</b>	Villa-Lobos, Heitor (1887-1959)	2:36
	<i>Plus "impliquante"</i>		
25-98	<b>Ondaia (Água)</b>	Pontes, Dulce	4:40
04-15	<b>Temple Of Panchen Sumi (Vocal Badema)</b>	OST Uрга	3:37
	<i>Plus profonde. Sur cette musique, permet une vivencia puissante de régulation de la force et de la possibilité d'harmonie et d'amour dans la relation</i>		

## **DANSE D'EUTONIE (eutonie du doigt)**

### **Musiques :**

08-02	<b>Cavatina</b>	Williams, John	3:38
21-16	<b>Merry Christmas Mr. Lawrence</b>	Sakamoto, Ryuichi	4:38
	<i>Cette musique permet une vivencia d'eutonie pulsante entre différents types de tonus, du sensible, lent et délicat à plus expressif, intense, ample et passionné. Eutonie créative avec des variations de tonus - Devra donc se placer dans la partie active descendante de la séance (mais avant toute forme de régression ou de mouvements au ralenti plus marqué).</i>		

## **EUTONIE DES MAINS**

### **Musiques :**

04-04	<b>Bilitis - Générique</b>	OST Bilitis	3:26
09-01	<b>Feeling Love</b>	Cole, Paula	5:37
	<i>Je la propose aussi, dans la ligne de la sexualité avec la consigne de "réguler la force du désir". Dans l'objectif de régulation de la force du tonus</i>		
05-12	<b>Voz de Mulher</b>	Cordeiro, Edson	4:02

## **PULSATION TONIQUE**

### **DESCRIPTION :**

A partir de la position décrite dans la danse d'eutonie des mains (paumes en adhérence) ou de celle décrite dans la danse d'eutonie du doigt (contact par les index de la main droite de chaque personne), la danse est une recherche continue d'ajustement du tonus pulsant entre délicatesse et force, selon l'impulsion de la musique. La danse doit impliquer le corps tout entier. Les personnes sont invitées à conserver une connexion permanente dans le regard et à ne pas regarder leurs mains. La régulation eutonique vient de la finesse de la connexion qu'elles parviennent à établir entre elles.

### **OBJECTIF :**

Intégrer le dialogue psychotonique pulsant dans la relation afin d'équilibrer à la fois la sensibilité et la puissance.

### **Musiques :**

27-87	<b>Define Violence</b>	Cooder, Ry	3:20
09-01	<b>Feeling Love</b>	Cole, Paula	5:37
26-58	<b>Prosefchi (A Prayer)</b>	Alexiou, Haris (Χάρης Αλεξίου)	3:28
21-21	<b>Riviera Paradise</b>	Vaughan, Steve Ray	9:00

## **AJUSTEMENT DE LA FORCE DU DESIR\*\***

Le désir est une force subjective, tant dans sa temporalité que dans les nuances de sa manifestation. Le désir différent de l'autre est ce qui définit, dans la relation, l'altérité. Nos désirs sont ce qu'ils sont, mais ne peuvent être imposés. Nous devons donc développer, l'ajustement de leur intensité et l'intelligence qui permet à nos désirs de se rencontrer. Celle de nous rencontrer dans nos désirs, même différents.

### **DESCRIPTION :**

A partir de la position de base semblable à celle de la danse d'opposition harmonique (variante en contact des paumes), paumes des mains en totale adhérence, se connectant profondément dans le regard l'une de l'autre, les deux personnes induisent une pulsation ample du mouvement (de va et vient lent) de leurs bras :

laisser l'autre exprimer sa force (la force de son désir) avec ampleur en "le laissant venir" vers nous par la poussée de son bras dans notre propre espace. Et en faisant de même, exprimant notre propre force et en allant dans son espace. Ainsi, avec harmonie, progressivité et eutonie, chacun entre dans l'espace de l'autre, ce qui a pour effet de rapprocher plutôt que d'éloigner. La danse s'harmonise en même temps qu'elle intensifie peu à peu par la profondeur grandissante qui se dégage de l'intimité et du rapprochement. Ce qui oppose au début, relie à la fin : la force du désir régulée.

### **OBJECTIF :**

Trouver la pulsation juste entre l'intensité d'un désir vers l'autre et le désir d'être en relation harmonieuse avec l'autre. Ne pas imposer un désir, ne pas renoncer non plus à un désir. Découvrir la force de la relation lorsque deux désirs différents (en nature ou en intensité) peuvent s'opposer, de dire, se manifester sans s'imposer.

### **OBSERVATION :**

Lignes de vivencia associées : la sexualité et l'affectivité

### **Musique :**

25-98	<b>Ondeia (Água)</b>	Pontes, Dulce	4:40
-------	----------------------	---------------	------

## **EUTONIE DES PIEDS**

### **Musiques :**

09-15	<b>Angel</b>	McLachlan, Sarah	4:30
		<i>La posture adoptée par les deux personnes induit une grande intimité, accentuée par la musique</i>	
13-11	<b>Depois que lle passar</b>	Rodrigues, Virginia	4:08
09-01	<b>Feeling Love</b>	Cole, Paula	5:37

## **EUTONIE EN GROUPE DE TROIS**

### **Musiques :**

22-03	<b>Bilitis (Theme) Piano</b>	L'Auran, Phillippe	3:44
27-67	<b>Varcarole</b>	Xarhakos, Stavros (Σταύρος Ξαρχάκος)	2:30

## **EUTONIE DE TOUT LE CORPS\***

### **Musiques :**

04-02	<b>All The Way (Vocal Jeffrey Osborne)</b>	OST Dying Young	3:29
09-05	<b>But Beautiful</b>	Wilson, Nancy	4:05
		<i>Pulsante et sensuelle - La possibilité d'adhérer aux mouvements l'un de l'autres a un fort pouvoir de sensibilisation et de fusion. Un tonus commun et unique ouvre sur une identité relationnelle intégrée.</i>	
04-07	<b>Calling You (Vocal Bob Telson)</b>	OST Bagdad Café	5:21
09-03	<b>Dom de Iludir</b>	Creuzza, Maria	3:48
		<i>Elle se réalise par l'union des corps des deux personnes face à face. Dans ce contact frontal il est nécessaire d'adhérer complètement l'un à l'autre, sans l'aide des mains, cherchant à ne former plus qu'un corps en mouvement. Pendant la réalisation de l'exercice, les mouvements doivent être très lents et sensibles, dans un feedback très fin, l'objectif étant de conserver une complète adhérence des corps. Eutonie sensuelle</i>	
01-05	<b>Eu sei que vou te amar</b>	Simone	2:44
25-65	<b>Eu seu que vou te amar [Part]</b>	Passos, Rosa & Carter, Ron	5:09
05-05	<b>Go Away Little Boy</b>	Horn, Shirley	3:30
		<i>Dans le texte, il y a un élément de transgression qui peut être intéressant à mentionner. L'attirance entre personnes d'âge différent, au-delà des préjugés sociaux. Chaude et sensuelle - invite à la fusion</i>	
27-17	<b>Here's That Rainy Day (feat. Rosa Passos)</b>	Botti, Chris	5:07
		<i>Ajustement corporel progressif par l'eutonie et la fluidité jusqu'à la fusion : commencer par une lente progression vers le contact, le regard, et créer progressivement le "contenant réciproque" de la cénesthésie partagée</i>	
11-15	<b>Imagination</b>	Baker, Chet	4:54
20-08	<b>Moonlight In Vermont</b>	Fitzgerald, Ella & Armstrong, Louis	3:39
13-15	<b>Sea Of Vapours</b>	Fateh Ali Khan, Nusrat	3:55
		<i>En groupe, est un glissement eutonique vers le groupe compact</i>	
05-03	<b>The Second Time Around</b>	Horn, Shirley	3:13
20-10	<b>Why Should I Care?</b>	Krall, Diana	3:46

## RONDE D'EUTONIE

### **Musiques :**

15-17	<b>Come To Me (Vocal Caroline Lavelle)</b>	Vangelis	4:34
04-11	<b>Nobody Does It Better (Instrumental)</b> <i>Pulse entre sexualité et affectivité</i>	OST The Spy Who Loved Me	4:47
22-01	<b>Parce mihi domine</b>	Garbarek, Jan & The Hilliard Ensemble	6:34

## EUTONIE DU DOS

Adaptation Sandra Salmaso - Extension "Massage Biointégrant"

### **DESCRIPTION :**

Les deux personnes se placent dos à dos en prenant bien soin d'adhérer totalement par toute la surface de celui-ci (pas seulement le haut, pas seulement le bas). Les genoux sont fléchis, les yeux sont fermés. Sous l'impulsion de la musique et en suivant son ondulation, les deux personnes se meuvent (sans déplacement) de façon à onduler ensemble en parfaite eutonie. Elles peuvent relâcher la tête en arrière, en avant, et se détendre doucement, en prenant soin d'adhérer l'une à l'autre sans peser l'une sur l'autre.

### **OBJECTIF :**

Sensibiliser au contact corporel avec l'autre en sensibilisant toute la surface du dos (le dos est le siège de profondes cuirasses de protection, mais étant très musclé en comparaison à la partie frontale du corps, il mobilise moins de résistances dans le contact).

### **Musique :**

18-12	<b>The Banana Boat Song (Day'O)</b>	Nascimento, Dinho	3:31
	<i>Les deux personnes dansent lentement, dos à dos et harmonisent leur tons dans le rythme, la pulsation, le mouvement de haut en bas.</i>		

## SAMBA EN GROUPE 5 (EUTONIE DES HANCHES EN GROUPE 5)\*

### **Musiques :**

01-13	<b>Canção do Amor (Saudade Torrente de Paixão)/Molambo</b>	Santiago, Emílio	3:29
05-07	<b>Começaria tudo outra vez</b>	Simone	3:05
09-03	<b>Dom de Iludir</b>	Creuzza, Maria	3:48
14-03	<b>Samba do Irajá</b>	Lopes, Nei	5:07

\*\*\*\*\*

## MOUVEMENTS SEGMENTAIRES

### MOUVEMENT SEGMENTAIRE DE LA CEINTURE (nom poétique : le Jonc)

### **Musiques :**

24-13	<b>Imagine</b>	Keb' Mo'	4:54
27-82	<b>Sister Moon</b>	Sting	3:45

### MOUVEMENT SEGMENTAIRE DU COU

### **Musiques :**

25-68	<b>Imagine</b>	Kishino, Yoshiko	3:17
23-15	<b>Kothbiro</b> <i>Terre et eau - Evocation de la vivencia de dissolution</i>	Ogada, Ayub	5:31
27-44	<b>Tears</b>	The Daydream	3:17

## MOUVEMENT SEGMENTAIRE DES EPAULES

### **Musique :**

22-03	<b>Bilitis (Theme) Piano</b>	L'Auran, Phillippe	3:44
	<i>Peut être utilisée dans le cas des mouvements segmentaires à deux</i>		

## MOUVEMENT SEGMENTAIRE BRAS-POITRINE

### **Musiques :**

22-03	<b>Bilitis (Theme) Piano</b>	L'Auran, Phillippe	3:44
	<i>Sensible et aérienne - Peut être utilisée dans le cas des mouvements segmentaires à deux</i>		
23-16	<b>Largo - Concerto l'inverno in fa minore - Le quattro stagioni op.8/4, RV297 - 2</b>	Zamfir, Gheorghe	5:13
	<i>Air</i>		
05-12	<b>Voz de Mulher</b>	Cordeiro, Edson	4:02
	<i>Particulièrement indiquée pour réaliser le mouvement à deux. Voir MS accompagnés. Affective, délicate, Yin, légèrement sensuelle</i>		

## MOUVEMENT SEGMENTAIRE DES HANCHES (aussi appelé «du bassin» ou «du pelvis»)

### **Musique :**

09-03	<b>Dom de Iludir</b>	Creuza, Maria	3:48
	<i>L'exercice consiste à réaliser les séquences suivantes :</i>		
	<i>- Mouvement postérieur du pelvis (bascule oblique comme si l'on tirait le muscle fessier vers l'arrière)</i>		
	<i>- Mouvement latéral (bascule latérale)</i>		
	<i>- Mouvement antéropostérieur (bascule avant-arrière)</i>		
	<i>- Mouvement de rotation (toujours dans le même sens)</i>		
	<i>Toute la séquence se réalise les yeux fermés, la bouche semi-ouverte en évoquant une sensation érotique.</i>		
	<i>Convient particulièrement au mouvement accompagné</i>		
01-06	<b>Mania de Você</b>	Simone	3:45

## DANSE DE BRAS SENSIBLES

### **Musiques :**

04-04	<b>Bilitis - Générique</b>	OST Bilitis	3:26
16-16	<b>Cum dederit suis somnum - Nisi Dominus in sol minore (Psalm 126), RV 608 - 4 (Andante)</b>	Vivaldi, Antonio (1678-1741)	5:05
	<i>Convient à une préparation individuelle avant des caresses affectives. Se sensibiliser à la vivencia des traces que la danse des mains et des bras laissent dans l'espace</i>		
26-64	<b>Il dolce suono - Act III, Scene 1 from Opera Lucia Di Lammermoor (Vocal Inva Mula- Tchako)</b>	Donizetti, Gaetano (1797-1848)	3:15
23-16	<b>Largo - Concerto l'inverno in fa minore - Le quattro stagioni op.8/4, RV297 - 2</b>	Zamfir, Gheorghe	5:13
	<i>Air</i>		
17-11	<b>Scène d'amour</b>	Brightman, Sarah	3:20
15-11	<b>Symphony Of Dreams</b>	Kitaro (喜多郎)	5:44

## MOUVEMENTS SEGMENTAIRES PARTAGES (à deux)

## MOUVEMENT SEGMENTAIRE DU COU A DEUX

### **Musiques :**

25-68	<b>Imagine</b>	Kishino, Yoshiko	3:17
23-15	<b>Kothbiro</b>	Ogada, Ayub	5:31
27-19	<b>Mother Of Nations</b>	Shenandoah, Joanne	4:10
27-44	<b>Tears</b>	The Daydream	3:17

## MOUVEMENT SEGMENTAIRE DES EPAULES A DEUX

### **Musique :**

17-11	<b>Scène d'amour</b>	Brightman, Sarah	3:20
-------	----------------------	------------------	------

## MOUVEMENT SEGMENTAIRE BRAS/POITRINE A DEUX

### **Musiques :**

17-11	<b>Scène d'amour</b>	Brightman, Sarah	3:20
05-12	<b>Voz de Mulher</b>	Cordeiro, Edson	4:02

## MOUVEMENTS PELVIENS A DEUX\*\*

En raison de profonds et persistants tabous culturels, tous les mouvements qui redonnent au segment pelvien à la fois son expression et sa sensibilité, demandent une préparation très progressive, afin de ne pas mobiliser de résistances excessives et ni de stimuler des mouvements mécaniques et artificiels ne correspondant pas à une expression sincère. Ces mouvements font référence au plaisir érotique qui trouve sa pleine expression dans la relation à l'autre. La réalisation de cet exercice à deux permet de découvrir, d'amplifier la vivencia du propre corps comme espace de plaisir, dans une situation où celui-ci est partagé.

C'est donc un exercice qui promeut l'intégration entre l'affectivité et la sexualité. C'est une très grande qualité humaine et relationnelle, que celle de savoir accompagner le plaisir de l'autre, de découvrir l'autre dans les mouvements qui le mènent à son plaisir.

C'est une très belle vivencia que celle de se sentir accompagné et accepté dans l'expression de notre propre plaisir. Cette double dynamique facilite l'instauration de relations sincères dans lesquelles le plaisir est vécu de manière naturelle et permet à chacun d'apprendre à exprimer ce dont il a besoin.

### **DESCRIPTION :**

La personne qui va réaliser la danse se place dans une position confortable et détendue, les pieds légèrement écartés et parallèles, le ventre, le dos, les épaules, le visage, la mâchoire relâchée. Les genoux sont souples et mobiles, facilitant le mouvement ondulant et circulaire du bassin. Sur l'impulsion lente et sinueuse de la musique, les mouvements sont lents et la personne cherche son propre plaisir dans le mouvement avec un relâchement du cou.

La personne qui l'accompagne, se place derrière, épousant son dos sans la gêner dans ses mouvements (il est aussi possible d'indiquer à la personne le degré de proximité souhaité. Certaines personnes pourraient préférer plus de distance, d'autres plus de contact). Elle pose ses mains de part et d'autre des hanches de la personne dont elle accompagne le mouvement et la suit dans sa danse, participant de tout son corps. L'important est de ne pas gêner, de ne pas conduire et ne pas limiter. L'important est d'entrer en résonance profonde avec le mouvement de plaisir de l'autre.

A la fin de la danse, comme pour les autres exercices segmentaires à deux, la personne peut s'appuyer vers l'arrière sur le corps et l'épaule du partenaire, avant de glisser vers l'étreinte.

### **OBJECTIF :**

Intégration érotico affective et stimulation de relations sincères.

### **Musiques :**

09-03	<b>Dom de Iludir</b>	Creuza, Maria	3:48
01-06	<b>Mania de Você</b>	Simone	3:45

## **INTEGRATION DES TROIS CENTRES**

### **INTEGRATION MOTRICE DES TROIS CENTRES**

#### **Musiques :**

10-02	<b>A Namorada</b>	Brown, Carlinhos	4:41
	<i>Ludique et vitale - Ne pas oublier de mentionner l'autorégulation. Stimule la participation vitale de tout le corps. Se réalise sans déplacements ou alors très peu.</i>		
27-79	<b>Aquele Abraço (com Gilberto Gil)</b>	Elias, Eliane	5:18
26-18	<b>Chocolate</b>	Monte, Marisa	3:08
07-01	<b>Lambada</b>	Kaoma	3:26
14-18	<b>Lick Samba</b>	Gil, Gilberto	3:12
27-65	<b>Muriendo de plena</b>	Rada, Rubén	3:28
25-03	<b>Nobody Knows You When You're Down And Out</b>	Simone, Nina	2:38
	<i>La pulsation du blues facilite, par abandon à la musique, la mobilité de tout le corps</i>		
13-13	<b>Salvador Não Inerte</b>	Rodrigues, Virginia	4:57
	<i>Peut se faire en ronde (les personnes se tiennent par la taille). Intégration motrice par le mouvement sinueux.</i>		
10-01	<b>Santa Rita de Sampa</b>	Lee, Rita	4:37
	<i>Mouvement tonique, expressif</i>		
26-56	<b>The Gates Of Istanbul</b>	McKennitt, Loreena	6:59
27-57	<b>The Lotus Eaters</b>	Dead Can Dance	6:42

### **INTEGRATION CENESTHESIQUE DES TROIS CENTRES**

#### **Musiques :**

04-03	<b>Calling You (Vocal Jevetta Steele)</b>	OST Bagdad Café	5:24
27-98	<b>Coming Home **</b>	Wright, Liz	4:46
25-55	<b>Divinamente Nua, Lua</b>	Morais, Orlando / Veloso, Caetano	3:06
	<i>Particulièrement indiquée pour les hommes (identité de genre)</i>		
01-04	<b>Este Seu Olhar</b>	Pinheiro, Leila	3:03
01-06	<b>Mania de Você</b>	Simone	3:45
15-03	<b>Pilgrimage Of Lost Children</b>	Gerrard, Lisa / Bourke, Pieter	3:48

\*\*\*\*\*

## **LA RENCONTRE**

### **RENCONTRES FUGACES**

#### **Musiques :**

25-49	<b>A Hundred Thousand Angels [Part]*</b>	Bliss [Lucinda Drayton]	4:47
25-50	<b>Cinema Paradiso*</b>	Botti, Chris	4:57
15-17	<b>Come To Me (Vocal Caroline Lavelle)</b>	Vangelis	4:34
25-15	<b>Con Te Partiro (Instrumental)</b>	Schon, Neal	4:10
23-18	<b>Crossing The Ridge</b>	Dadawa	5:59
	<i>Les personnes forment un courant continu de rencontres : la main d'une personne touche la main d'une autre personne et ainsi de manière continue afin que jamais aucune ne se trouve sans contact. Ce courant se caractérise aussi par la fugacité et la fluidité.</i>		
08-05	<b>Heaven In A Wild Flower*</b>	Douglas, Bill	4:28
	<i>Rencontres transcendantes</i>		
20-16	<b>Imagine</b>	Cassidy, Eva	4:35
09-13	<b>Imagine</b>	Evenson, Dean & Kaur, Singh	4:32

18-17	<b>La Rosa</b> <i>Mains et regards. Affectives et célébrantes</i>	Zenko, Julia	3:27
17-14	<b>May It Be</b>	Enya	4:14
15-16	<b>Prelude</b> <i>Transcendantes</i>	Vangelis	4:24
16-08	<b>Recuerdos de la Alhambra</b>	d'Auri, Gino	5:39
10-11	<b>Siamant'O</b>	Lavelle, Caroline	6:59
17-16	<b>So Many Things</b>	Brightman, Sarah	2:58
17-12	<b>Tu</b>	Brightman, Sarah	4:10
25-57	<b>What A Wonderful World</b>	Cassidy, Eva	5:03
26-91	<b>Winter Light</b>	Ronstadt, Linda	3:16
23-21	<b>You Needed Me</b> <i>Rencontres affectives</i>	Murray, Anne	3:40
25-59	<b>You Take My Breath Away</b>	Cassidy, Eva	5:39
25-52	<b>You've Got A Friend</b>	Streisand, Barbra	4:55

## RENCONTRES DE MAINS ET DE REGARDS

### *Musiques :*

15-17	<b>Come To Me (Vocal Caroline Lavelle)</b>	Vangelis	4:34
05-14	<b>Como é Grande o Meu Amor por Você</b>	Montenegro, Oswaldo	4:18
05-13	<b>El Día en Que me Quieras</b>	Barenboïm, Daniel / Mederos, Rodolfo / Console, Héctor	4:17
08-05	<b>Heaven In A Wild Flower</b>	Douglas, Bill	4:28
09-13	<b>Imagine</b>	Evenson, Dean & Kaur, Singh	4:32
08-04	<b>Prayer</b>	Pia	5:46
16-08	<b>Recuerdos de la Alhambra</b>	d'Auri, Gino	5:39
08-18	<b>You Needed Me</b>	Boyzone	3:30

## RENCONTRES AVEC ETREINTE\*

### *Musiques :*

26-03	<b>A Linha e o Linho</b>	Gil, Gilberto	3:08
27-52	<b>A Time For Love*</b>	Streisand, Barbra	5:14
27-36	<b>Avarandado</b>	Gilberto, João	4:29
25-50	<b>Cinema Paradiso</b>	Botti, Chris	4:57
27-13	<b>Quando a gente ama</b>	Montenegro, Oswaldo	3:12
09-14	<b>Tu</b>	Mecano	4:18
01-10	<b>Tudo que se quer (com Verônica Sabino)</b>	Santiago, Emílio	3:56
01-12	<b>Viagem</b>	Santiago, Emílio	3:27
09-16	<b>Vuelvo al Sur**</b>	Veloso, Caetano	4:05
25-57	<b>What A Wonderful World</b>	Cassidy, Eva	5:03
05-02	<b>When I Fall In Love (duet with Nat King Cole)</b>	Cole, Natalie	4:11
08-13	<b>With Love (Remember)</b>	Moore, Gary	7:06
27-75	<b>You Needed Me (with Shania Twain)</b>	Murray, Anne	3:42

## RENCONTRES PULSANTES\*

### *Musiques :*

26-03	<b>A Linha e o Linho</b>	Gil, Gilberto	3:08
01-07	<b>Atrás da porta</b> <i>Passionnée, pulsante</i>	Costa, Gal	2:59
04-03	<b>Calling You (Vocal Jevetta Steele)</b>	OST Bagdad Café	5:24
08-15	<b>Caruso</b>	Dalla, Lucio	5:15
15-17	<b>Come To Me (Vocal Caroline Lavelle)</b>	Vangelis	4:34
25-35	<b>De volta pro aconchego</b>	Ramalho, Elba	4:40
05-13	<b>El Día en Que me Quieras</b>	Barenboïm, Daniel / Mederos, Rodolfo /	4:17
08-09	<b>Estupenda Graça</b>	Metheny, Pat & Mays, Lyle	2:41
25-65	<b>Eu seu que vou te amar [Part]</b>	Passos, Rosa & Carter, Ron	5:09

01-19	<b>Feelings</b>	Veloso, Caetano	4:32
	<i>Pour stimuler la sensibilité à la pulsation dans la rencontre entre délicatesse affective et passion. Expression de l'intégration entre la sensualité et l'affectivité - Pulsation</i>		
25-36	<b>Hit The Ground**</b>	Wright, Lizz	3:31
27-53	<b>Hold On</b>	Bublé, Michael	4:06
25-18	<b>I Wandered By A Brookside</b>	Cassidy, Eva	3:31
26-06	<b>I'm Confessin'</b>	Wright, Lizz	2:58
24-06	<b>It Had To Be You**</b>	Horn, Shirley	6:51
26-77	<b>La liberté est une fleur [Mix]</b>	Galliano, Richard	4:23
18-15	<b>Me gustaria que comprendieras*</b>	Casal, Luz	4:05
	<i>Pulsation</i>		
17-10	<b>Nice To Be Around</b>	Williams, Paul	3:08
25-87	<b>Ordinary Miracle</b>	McLachlan, Sarah	3:04
26-82	<b>Over The Rainbow</b>	Possi, Luiza	3:13
26-41	<b>Pasa</b>	Guerra, Pedro	2:43
25-54	<b>Pecado É Lhe Deixar de Molho</b>	Antunes, Arnaldo / Monte, Marisa	2:58
24-02	<b>Que feras-tu de ta vie ?</b>	Kent, Stacey	2:51
15-15	<b>Rachel's Song</b>	Vangelis	4:25
27-14	<b>Ruas de outono (feat. Zizi Possi)</b>	Carolina, Ana	4:00
27-05	<b>Ruta del Coya</b>	Gieco, León	4:26
08-17	<b>Si tú no estás*</b>	Rosana	4:13
	<i>Les deux personnes s'approchent progressivement et se prennent par les mains en se regardant dans les yeux. Pour se séparer après la rencontre elles s'éloignent lentement l'une de l'autre avec un geste d'au revoir.</i>		
09-06	<b>The Postman (Trio Version)</b>	OST Il Postino	2:35
05-03	<b>The Second Time Around</b>	Horn, Shirley	3:13
26-79	<b>Tiempo y silencio (con Pedro Guerra)</b>	Evora, Cesaria	3:20
08-16	<b>Tocando em Frente</b>	Bethânia, Maria	3:22
23-24	<b>Unicornio</b>	Sosa, Mercedes	4:32
	<i>Invite à la perception de l'essentiel. Demande une grande capacité vivencielle.</i>		
25-57	<b>What A Wonderful World</b>	Cassidy, Eva	5:03
26-74	<b>What A Wonderful World</b>	Kent, Stacey	4:26
20-10	<b>Why Should I Care?</b>	Krall, Diana	3:46
08-13	<b>With Love (Remember)</b>	Moore, Gary	7:06
26-07	<b>Wonderful Tonight (with Ivan Lins)</b>	Bublé, Michael	4:12
18-16	<b>Yo vengo a ofrecer mi corazón</b>	Sosa, Mercedes	6:08
08-18	<b>You Needed Me</b>	Boyzone	3:30

## RENCONTRES TRANSCENDANTES

### **Musiques :**

25-49	<b>A Hundred Thousand Angels [Part]</b>	Bliss [Lucinda Drayton]	4:47
20-14	<b>Ave Maria</b>	Noa	4:16
27-25	<b>Peace And Power</b>	Shenandoah, Joanne	3:25

## ECOUTER LE COEUR (de l'autre)\*

Dans le langage commune, "écouter le cœur" évoque la capacité de nous écouter en profondeur (nos besoins, nos aspirations, nos rêves, nos désirs, nos sentiments profonds, nos émotions) : les mouvements et les sons du cœur constituent l'expression la plus intime de nos mouvements de vie. Laisser un ami écouter notre cœur, c'est lui ouvrir notre intimité. Ecouter son cœur s'est entrer dans la sienne. C'est se connaître dans ce que nous avons de plus essentiel.

Un cœur qui bat est aussi un cœur qui vit. Ecouter battre un cœur, c'est écouter la musique de la vie. Chaque musique est unique, comme chaque vie est unique.

### **DESCRIPTION :**

Il s'agit d'une rencontre rituelle avec ce que l'un et l'autre ont de plus vivant. Les deux personnes s'approchent l'une de l'autre et après un instant de syntonisation dans regard, l'une des deux laisse l'autre écouter son cœur. Celle qui écoute, se penche de façon à placer son oreille tout contre la poitrine de son compagnon, à gauche, légèrement au-dessous du sein. Elle reste ainsi quelques instants jusqu'à ressentir

l'émotion de cette musique intérieure. Puis les deux personnes inversent la situation. L'échange se termine dans une étreinte.

**OBJECTIF :**

Se sensibiliser à la perception essentielle et valoriser l'intimité simple et profonde de l'écoute sincère.

**OBSERVATION :**

Il est possible de réaliser ce rituel avec plusieurs personnes.

**Musique :**

27-67 **Varcarole** Xarhakos, Stavros (Σταύρος Ξαρχάκος) 2:30

**RENCONTRES EIPHANIQUES\***

**Musiques :**

25-49 **A Hundred Thousand Angels [Part]** Bliss [Lucinda Drayton] 4:47  
 26-62 **Brothers Under The Sun** Adams, Bryan 3:57  
 26-08 **Dream** Bubl , Michael 5:05  
 05-13 **El Día en Que me Quieras** Barenboim, Daniel / Mederos, Rodolfo / Console, Héctor 4:17  
 09-10 **Emmanuel** Marsalis, Branford 2:49  
 26-57 **Ness And His Family** OST The Untouchables 2:44  
 27-13 **Quando a gente ama** Montenegro, Oswaldo 3:12  
 11-19 **The First Time Ever I Saw Your Face (Instrumental)** Thielemans, Toots 3:51  
 27-67 **Varcarole** Xarhakos, Stavros (Σταύρος Ξαρχάκος) 2:30  
 25-29 **Your Love (Once Upon A Time In The West)** Morricone, Ennio & Pontes, Dulce 3:44

**RENCONTRES DE CELEBRATION FINALE**

**DESCRIPTION :**

En fin de séance, nous terminons parfois par des rencontres par lesquelles les personnes se célèbrent et célèbrent ce qu'elles ont crée ensemble en se révélant les unes aux autres, en mettant plus de vie dans leurs danses, en donnant et en recevant le meilleur d'elles-mêmes. La séance de Biodanza est un rituel de célébration de la vie et des liens.

**Musiques :**

26-93 **In This Life** Kamakawiwo'ole, Israel 4:11  
 26-01 **Love Can Build A Bridge** Cher / Hynde, Chrissie / Cherry, Neneh / Clapton, Eric 4:13

**RENCONTRES DIVERSES**

**Musiques :**

16-04 **Adagio - Concerto in re minore per oboe, archi e BC - 2, SF 935** Marcello, Alessandro (1669-1747) 4:46  
 20-14 **Ave Maria** Noa 4:16  
*Rencontres affectives et transcendantes*  
 12-13 **Be** Diamond, Neil 3:18  
*Les rencontres sont de mains et de regards*  
 01-13 **Can o do Amor (Saudade Torrente de Paix o)/Molambo** Santiago, Emílio 3:29  
*Affective, expansive, doucement sensuelle*  
 08-15 **Caruso** Dalla, Lucio 5:15  
*Peut aussi être utilisée pour la Ronde de regards (profonde)*  
 05-07 **Começaria tudo outra vez** Simone 3:05  
*Très lente et profondément sensuelle*  
 05-14 **Como   Grande o Meu Amor por Você** Montenegro, Oswaldo 4:18  
*Une nuance subtile d'érotisme affectif : poésie romantique de la rencontre*  
 01-03 **Contigo en la distancia** Veloso, Caetano 3:14  
*Activation progressive en fin de classe*  
 05-13 **El Día en Que me Quieras** Barenboim, Daniel 4:17  
*Rencontre très progressive avec gestes délicats. "F conder le geste" : Après un moment de connexion profonde dans les regards, chacun offre sa joue à la main qui se tend, caresses délicates, gestes de tendresse et étreinte avant de se séparer.*

09-08	<b>Ensueño</b> <i>Révérance de la présence. Profonde et majestueuse</i>	Mercury, Freddie / Caballé, Monserat	4:21
01-14	<b>Esta fase do Amor</b> <i>Affective, expansive, romantique</i>	Santiago, Emílio	6:00
10-15	<b>Gracias a la vida</b> <i>Profonde et douce</i>	Sosa, Mercedes	4:23
21-15	<b>Gracias a la vida (En Vivo)</b>	Sosa, Mercedes	4:51
11-20	<b>Hero (Wind Beneath My Wings)</b> <i>Reconnaissance de la valeur essentielle et célébration dans la rencontre. Progressive, célébrante (peut bien convenir aux rencontres finales).</i>	Knight, Gladys & The Pips	3:42
27-53	<b>Hold On</b>	Bublé, Michael	4:06
03-15	<b>How Can I Keep From Singing?</b> <i>Affectivité, transcendance</i>	Enya	4:22
09-13	<b>Imagine</b> <i>Sensible et légère</i>	Evenson, Dean & Kaur, Singh	4:32
22-15	<b>Jill's America</b>	Miller, Dominic	4:01
22-06	<b>Know Who You Are</b>	Supertramp	4:59
18-17	<b>La Rosa</b>	Zenko, Julia	3:27
04-12	<b>Let The Rest Of The World Go By</b>	OST Out Of Africa	3:17
25-51	<b>Love</b>	Streisand, Barbra	3:10
06-14	<b>Love (Instrumental)</b>	Hapa	2:39
16-05	<b>Love Theme (From The Film Cinema Paradisio)</b>	Morricone, Ennio	3:12
27-73	<b>Ly La Ly La</b> <i>Affectivité : rencontres de sortie de la régression</i>	Mouskouri, Nana (Νάνα Μούσχουρη)	3:37
27-51	<b>Make Someone Happy</b>	Streisand, Barbra	4:09
04-09	<b>Memories Of Green</b> <i>Profonde, avec changements</i>	The New American Orchestra	4:54
26-57	<b>Ness And His Family</b>	OST The Untouchables	2:44
17-10	<b>Nice To Be Around</b>	Williams, Paul	3:08
01-08	<b>O que é amar</b> <i>Affective et sensuelle</i>	Simone	4:09
25-60	<b>O que tinha que ser</b>	Bethânia, Maria	3:24
27-35	<b>On Your Shore</b>	Enya	3:59
27-18	<b>Over The Rainbow</b>	Cassidy, Eva	5:01
07-17	<b>Polonaise</b> <i>Peut être proposée en fin de séance en ronde ou en rencontres. Confère une vivencia intense d'expansion de l'énergie affective. Affective et transcendante</i>	Jon And Vangelis	5:26
08-04	<b>Prayer</b>	Pia	5:46
11-16	<b>Presque rien</b>	Cabrel, Francis	4:21
01-09	<b>Quem é Você</b> <i>Affective - expansion affective</i>	Simone	3:09
15-15	<b>Rachel's Song</b>	Vangelis	4:25
03-12	<b>Recuerdos de la Alhambra</b> <i>Profondes, transcendantes et affectives</i>	Vandyke, Lex	3:17
27-14	<b>Ruas de outono (feat. Zizi Possi)</b>	Carolina, Ana	4:00
05-16	<b>Since I Fell For You</b>	Jarreau, Al	3:53
09-17	<b>The First Time Ever I Saw Your Face</b>	Dion, Céline	4:07
05-04	<b>The Good Life</b> <i>Noter le lien clair à la ligne de la sexualité</i>	Horn, Shirley	3:14
09-06	<b>The Postman (Trio Version)</b> <i>Séduction et romantisme. Rencontre mains/visage avec douce caresse du visage - Intense et brève</i>	OST Il Postino	2:35
20-15	<b>The Rose</b>	Midler, Bette	3:29
04-13	<b>Theme From Somewhere In Time</b>	OST Somewhere In Time	3:22
09-14	<b>Tu</b> <i>Affective et délicate avec une progression vers une douce sensualité</i>	Mecano	4:18
01-10	<b>Tudo que se quer (com Verônica Sabino)</b> <i>Affective, tendre, un peu sensuelle</i>	Santiago, Emílio	3:56
04-14	<b>Unchained Melody</b>	OST Ghost	4:00
07-12	<b>Vengo a ofrecer mi corazón</b> <i>Les paroles de cette musique sont particulièrement fortes et méritent d'être partagées avec le groupe, introduisant un élément important de poésie (don de soi - espoir). Rencontres de mains et de regards</i>	Cabrel, Francis / Sosa, Mercedes	3:54
01-12	<b>Viagem</b> <i>Cette musique est facilitante pour tous les niveaux. Tendre, affective, romantique</i>	Santiago, Emílio	3:27
09-16	<b>Vuelvo al Sur</b>	Veloso, Caetano	4:05

	<i>Engagement et profondeur - Eros différencié - Préférence Absolue</i>		
05-02	<b>When I Fall In Love (duet with Nat King Cole)</b>	Cole, Natalie	4:11
20-10	<b>Why Should I Care?</b>	Krall, Diana	3:46
08-13	<b>With Love (Remember)</b>	Moore, Gary	7:06
	<i>Profonde, sensuelle et affective</i>		
18-16	<b>Yo vengo a ofrecer mi corazón</b>	Sosa, Mercedes	6:08
25-14	<b>You Don't Bring Me Flowers (duet with Neil Diamond)</b>	Streisand, Barbra	3:26

\*\*\*\*\*

## **CONTACT ET CARESSES**

### **BAPTÊME DE LUMIERE\***

#### **Musiques :**

22-14	<b>Ave Maria (Vocal Moya Brennan)</b>	Miller, Dominic	4:23
26-66	<b>Dostoino Est [Part] ("Sredets" Chamber Choir)</b>	Neophyte of Rila	2:25
17-14	<b>May It Be</b>	Enya	4:14
22-01	<b>Parce mihi domine</b>	Garbarek, Jan & The Hilliard Ensemble	6:34
15-15	<b>Rachel's Song</b>	Vangelis	4:25
08-10	<b>West Across The Ocean Sea</b>	Vangelis	2:53

### **EVEILLER L'AUTRE (Sensibilisation)\***

La capacité à se mouvoir à partir d'impulsions intérieures (comme le plaisir, le besoin ou la motivation affective et le désir), trouve sa complémentarité dans celle de se mouvoir en réponse à des stimuli, sollicitations, des invitations nous venant du dehors. Parmi ceux-ci, la musique et le contact constituent des cofacteurs puissants d'intégration et de connexion au monde.

#### **DESCRIPTION :**

La danse se réalise à deux. L'une des deux personnes ferme les yeux et se place dans une position réceptive, debout, genoux déverrouillés ( relâchés), cou relâché et bras détendus le long du corps. Lorsque commence la musique, le partenaire la touche délicatement sur différentes parties du corps, d'un effleurement fugace et léger. Lorsque la personne "sent" cet effleurement, elle bouge doucement la partie "sensibilisée". De cette façon se déploie doucement et progressivement une danse. Les effleurements doivent s'adapter au mouvement initié par la personne afin d'en respecter l'harmonie. Ils ne doivent pas être trop nombreux et ni trop rapprochés, afin d'éviter que la personne ne se sente manipulée comme un pantin. Tout doit être doux, affectif, bienveillant. Le partenaire, pour mieux sentir comment "éveiller", peut se mouvoir doucement autour d'elle (afin de toucher aussi la partie postérieure du corps, les différentes articulations). Tout le temps, cette stimulation doit venir d'une connexion empathique et profonde avec la personne que l'on éveille à la sensibilisation.

#### **OBJECTIF :**

Pour la personne qui est sensibilisée : intégration audio-motrice et tactile. Recevoir des impulsions et se mouvoir en cohérence avec la sensibilité. Accepter d'être "transformé" par la relation sensible au monde.

Pour la personne qui sensibilise : intégration de l'affectivité et vivencia de prendre soin. Nos gestes, nos stimulations, gèrent une réponse chez l'autre. Nous devons savoir prendre soin ainsi de ce que nos gestes gèrent pour participer à l'harmonie.

#### **OBSERVATION :**

Cette danse suppose quelques préalables : bonne capacité à ralentir, capacité de feedback et de contact dans le groupe.

#### **Musiques :**

26-54	<b>Blade Runner Blues</b>	The New American Orchestra	4:42
-------	---------------------------	----------------------------	------

04-09	<b>Memories Of Green</b>	The New American Orchestra	4:54
17-11	<b>Scène d'amour</b>	Brightman, Sarah	3:20

### DANSE DE CONTACT MINIMUM (aussi nommée «Danse de contact sensible»)\*

#### **Musiques :**

26-59	<b>Anima Rising</b>	Lavelle, Caroline	3:55
19-12	<b>Antarctica Echoes</b>	Vangelis	5:58
26-54	<b>Blade Runner Blues</b>	The New American Orchestra	4:42
	<i>La lenteur de la musique est un atout pour induire un mouvement de nature cénesthésique</i>		
25-09	<b>Clair de lune - Harp transcription, Suite Bergamasque pour piano</b>	Debussy, Claude (1862-1918)	5:41
04-09	<b>Memories Of Green</b>	The New American Orchestra	4:54
27-35	<b>On Your Shore</b>	Enya	3:59
08-04	<b>Prayer</b>	Pia	5:46
17-11	<b>Scène d'amour</b>	Brightman, Sarah	3:20

### DANSE DE TRANSPORT COEUR A CŒUR\*

#### **Musiques :**

26-03	<b>A Linha e o Linho</b>	Gil, Gilberto	3:08
27-52	<b>A Time For Love</b>	Streisand, Barbra	5:14
	<i>La lenteur approfondit la pulsation cœur à cœur avec une note sensuelle et romantique</i>		
09-15	<b>Angel</b>	McLachlan, Sarah	4:30
	<i>Belle intégration entre la sexualité et l'affectivité</i>		
23-06	<b>Answer</b>	McLachlan, Sarah	3:57
25-62	<b>Besame Mucho</b>	Passos, Rosa	6:52
	<i>Toutes ces danses supposent, avec cette musique, un très bon niveau d'intégration du contact et de l'érotisme</i>		
11-11	<b>Besame Mucho</b>	Simone	4:17
01-13	<b>Canção do Amor (Saudade Torrente de Paixão)/Molambo</b>	Santiago, Emílio	3:29
08-15	<b>Caruso</b>	Dalla, Lucio	5:15
	<i>Intensité émotionnelle</i>		
05-14	<b>Como é Grande o Meu Amor por Você</b>	Montenegro, Oswaldo	4:18
	<i>Affective et doucement activante.</i>		
25-93	<b>Dans tes yeux</b>	Salvador, Henri	2:48
25-35	<b>De volta pro aconchego</b>	Ramalho, Elba	4:40
01-14	<b>Esta fase do Amor</b>	Santiago, Emílio	6:00
25-89	<b>Et si tu n'existais pas</b>	Samina	3:55
26-11	<b>Gentle Rain</b>	Streisand, Barbra	4:20
	<i>Sensuelle, affective, romantique</i>		
05-05	<b>Go Away Little Boy</b>	Horn, Shirley	3:30
25-36	<b>Hit The Ground</b>	Wright, Lizz	3:31
26-61	<b>Hold On</b>	McLachlan, Sarah	6:44
22-05	<b>I Know You By Heart</b>	Cassidy, Eva	4:00
09-11	<b>Love Theme [Original]</b>	Vangelis	4:55
27-51	<b>Make Someone Happy</b>	Streisand, Barbra	4:09
04-09	<b>Memories Of Green</b>	The New American Orchestra	4:54
11-12	<b>Misty (live)</b>	Fitzgerald, Ella	2:42
20-08	<b>Moonlight In Vermont</b>	Fitzgerald, Ella & Armstrong, Louis	3:39
21-11	<b>Morning</b>	Kenny G	5:17
17-10	<b>Nice To Be Around</b>	Williams, Paul	3:08
04-11	<b>Nobody Does It Better (Instrumental)</b>	OST The Spy Who Loved Me	4:47
25-66	<b>O grande amor</b>	Passos, Rosa & Carter, Ron	4:26
25-48	<b>Outono</b>	Djavan	4:17
08-04	<b>Prayer</b>	Pia	5:46
27-13	<b>Quando a gente ama</b>	Montenegro, Oswaldo	3:12
24-01	<b>Que reste-t-il de nos amours ?</b>	Kent, Stacey	2:57
	<i>Doucement chaloupée - romantique et sensuelle</i>		

09-06	<b>The Postman (Trio Version)</b> <i>Intégration entre passion et affectivité - Eros Différencié</i>	OST II Postino	2:35
09-16	<b>Vuelvo al Sur</b> <i>Dans la foule des possibilités qui s'offrent à chacun de nous, dans les rencontres humaines, une parmi toutes, nous interpelle, nous émeut et exige de nous des choix. C'est la préférence absolue, celle dans laquelle se retrouvent notre fétiche et notre amnios. Particulièrement indiquée pour travailler l'Eros différencié</i>	Veloso, Caetano	4:05
05-02	<b>When I Fall In Love (duet with Nat King Cole)</b>	Cole, Natalie	4:11
20-10	<b>Why Should I Care?</b>	Krall, Diana	3:46

## CARESSES ANONYMES DES MAINS EN GROUPE DE CINQ

### **Musique :**

27-49	<b>Adagio - Concerto in d moll BWV 974 (transc. After Oboe concerto Alessandro Marcello)</b>	Bach, Johann Sebastian (1685-1750)	4:23
27-31	<b>Angel Of Innocence</b> <i>Le contact est très léger, effleurant, frais, tendre et doux (l'air)</i>	Berglund, Erik	4:38
26-59	<b>Anima Rising</b>	Lavelle, Caroline	3:55
25-21	<b>Autumn's Song (October) - The Seasons, Op.37</b>	Tchaikovsky, Peter Ilyich (1840-1893)	3:53
16-09	<b>Gymnopédie III (Lent et grave)</b>	Satie, Erik (1866-1925)	2:58
08-03	<b>Miradouro de Santa Catarina</b>	Madredeus	4:09
27-19	<b>Mother Of Nations</b>	Shenandoah, Joanne	4:10
09-12	<b>Tenderly</b>	Jacintha	5:23

## CARESSES DU DOS A DEUX\*

### **Musiques :**

27-01	<b>Because</b>	Mehmari, André / Ozzetti, Ná	3:16
21-03	<b>Mimar Você</b>	Rodrigues, Virginia	4:58
20-08	<b>Moonlight In Vermont</b> <i>Simultanées, dans une étreinte</i>	Fitzgerald, Ella & Armstrong, Louis	3:39

## CARESSES DES MAINS A DEUX\*

### **Musiques :**

04-07	<b>Calling You (Vocal Bob Telson)</b>	OST Bagdad Café	5:21
25-55	<b>Divinamente Nua, Lua</b>	Morais, Orlando / Veloso, Caetano	3:06
21-22	<b>Fair Weather</b> <i>Sensuelle et affective (les personnes sont assises)</i>	Baker, Chet	6:05
01-19	<b>Feelings</b>	Veloso, Caetano	4:32
22-05	<b>I Know You By Heart</b> <i>Plus affective que sensuelle - Mais beaucoup d'intimité</i>	Cassidy, Eva	4:00
26-04	<b>It Amazes Me [Part]</b> <i>Une sensualité légère, très "féminine", délicate, diaphane</i>	Dearie, Blossom	3:50
21-10	<b>Letter From Home</b>	Jopek, Anna Maria with Metheny, Pat	2:46
25-58	<b>O mais-que-perfeito</b> <i>Intégration affectivité et sexualité (engagement profond)</i>	Bethânia, Maria	2:01
24-02	<b>Que feras-tu de ta vie ?</b>	Kent, Stacey	2:51
26-88	<b>Reaching For The Moon</b>	Wright, Lizz	2:50
08-17	<b>Si tú no estás</b> <i>Convient particulièrement à intégrer la sensualité et l'affectivité différenciées</i>	Rosana	4:13
10-09	<b>Thanksgiving</b> <i>Sensible et affective</i>	Winston, George	4:01
05-09	<b>Wee Small Hours</b>	Horn, Shirley	3:21

## CARESSES DES PIEDS A DEUX (ALTERNEE)\*\*

### **Musique :**

08-14	<b>Comin' Back To Me</b>	Jones, Rickie Lee	5:35
	<i>La musique induit une vivencia de grande profondeur propice à l'engagement. Il est donc important que les personnes aient acquis un bon niveau d'intimité dans le groupe</i>		
26-61	<b>Hold On</b>	McLachlan, Sarah	6:44
	<i>Très profonde - Approfondissement</i>		
24-06	<b>It Had To Be You</b>	Horn, Shirley	6:51
21-03	<b>Mimar Você</b>	Rodrigues, Virginia	4:58
26-65	<b>Ode To Simplicity</b>	Secret Garden	3:52
25-07	<b>Remembrance</b>	Camilo, Michel	5:12
05-08	<b>Second Time Around</b>	Jones, Rickie Lee	4:52
27-34	<b>The Rest Is Silence</b>	Bais, Coen	3:44

## CARESSES DU VISAGE A DEUX\*\*

### **Musiques :**

04-02	<b>All The Way (Vocal Jeffrey Osborne)</b>	OST Dying Young	3 :29
	<i>Convient à un groupe avancé (sensualité profonde)</i>		
27-16	<b>Always On My Mind</b>	Bublê, Michael	4 :30
04-04	<b>Bilitis – Générique</b>	OST Bilitis	3 :26
	<i>Très affective et un brin sensuelle</i>		
27-02	<b>Brahms Lullaby</b>	Kenny G	3 :13
25-50	<b>Cinema Paradiso</b>	Botti, Chris	4 :57
	<i>Romantique et profonde</i>		
25-09	<b>Clair de lune – Harp transcription, Suite Bergamasque pour piano</b>	Debussy, Claude (1862-1918)	5 :41
	<i>Facilite l'introduction au toucher yin, sensible, léger, avec la qualité de l'air</i>		
08-14	<b>Comin' Back To Me</b>	Jones, Rickie Lee	5 :35
	<i>Profonde, engagée – Convient particulièrement pour travailler l'éros différencié</i>		
25-55	<b>Divinamente Nua, Lua</b>	Morais, Orlando / Veloso, Caetano	3 :06
01-19	<b>Feelings</b>	Veloso, Caetano	4 :32
26-04	<b>It Amazes Me [Part]</b>	Dearie, Blossom	3 :50
27-51	<b>Make Someone Happy</b>	Streisand, Barbra	4 :09
	<i>Affectivité et sexualité (différenciée)</i>		
04-11	<b>Nobody Does It Better (Instrumental)</b>	OST The Spy Who Loved Me	4 :47
23-17	<b>Se todos fossem iguais a você</b>	Powell, Baden	2 :11
	<i>Permet d'approfondir la vivencia de donner et de recevoir de manière alternée. Pour que la caresse reste affective, la situation est alternée</i>		
09-12	<b>Tenderly</b>	Jacintha	5 :23
05-03	<b>The Second Time Around</b>	Horn, Shirley	3 :13
05-09	<b>Wee Small Hours</b>	Horn, Shirley	3 :21
05-02	<b>When I Fall In Love (duet with Nat King Cole)</b>	Cole, Natalie	4 :11
20-09	<b>When I Look In Your Eyes</b>	Krall, Diana	4 :31
10-10	<b>You Needed Me</b>	Malone, Russell	3 :46
05-10	<b>You're Mine, You !</b>	Baker, Chet	3 :13

## CARESSES DES PROPRES MAINS\*

### **Musiques :**

16-04	<b>Adagio - Concerto in re minore per oboe, archi e BC - 2, SF 935</b>	Marcello, Alessandro (1669-1747)	4:46
	<i>Grande profondeur - Convient à des groupes ayant un bon niveau d'intégration</i>		
08-02	<b>Cavatina</b>	Williams, John	3:38
	<i>Caresses affectives</i>		
16-09	<b>Gymnopédie III (Lent et grave)</b>	Satie, Erik (1866-1925)	2:58
25-56	<b>Nocturne n°20 en do dièse mineur, Op. Posthume</b>	Chopin, Frédéric (1810-1849)	4:36

26-65	<b>Ode To Simplicity</b>	Secret Garden	3:52
27-67	<b>Varcarole</b>	Xarhakos, Stavros (Σταύρος Ξαρχάκος)	2:30
27-08	<b>Vinterlandskapet</b>	OST Så som i Himmelen (La Chorale du Bonheur)	2:24

## CARESSES DU PROPRE CORPS\*\*

### **Musiques :**

04-02	<b>All The Way (Vocal Jeffrey Osborne)</b>	OST Dying Young	3:29
04-04	<b>Bilitis - Générique</b>	OST Bilitis	3:26
01-05	<b>Eu sei que vou te amar</b>	Simone	2:44
05-06	<b>O que será</b> <i>Sexualité (Autoérotisme)</i>	Simone	4:49
22-01	<b>Parce mihi domine</b>	Garbarek, Jan & The Hilliard Ensemble	6:34
23-17	<b>Se todos fossem iguais a você</b> <i>Affectivité</i>	Powell, Baden	2:11
05-08	<b>Second Time Around</b> <i>Convient particulièrement à l'intimité avec soi. Une intimité avec la propre identité sexuelle</i>	Jones, Rickie Lee	4:52
20-09	<b>When I Look In Your Eyes</b>	Krall, Diana	4:31

## CARESSES SENSIBLES DES CHEVEUX A DEUX\*

### **Musiques :**

27-31	<b>Angel Of Innocence</b> <i>Le contact est très léger, effleurant, frais, tendre et doux (l'air)</i>	Berglund, Erik	4:38
23-06	<b>Answer</b>	McLachlan, Sarah	3:57
08-14	<b>Comin' Back To Me</b>	Jones, Rickie Lee	5:35
26-04	<b>It Amazes Me [Part]</b>	Dearie, Blossom	3:50
24-06	<b>It Had To Be You</b> <i>Lorsque l'exercice est proposé de manière simultanée (au lieu d'alternée), la composante sensuelle est renforcée. Invite à une caresse profonde et sensuelle.</i>	Horn, Shirley	6:51
09-11	<b>Love Theme [Original]</b>	Vangelis	4:55
18-14	<b>Pare de me arranhar</b>	Simone	5:03
27-34	<b>The Rest Is Silence</b>	Bais, Coen	3:44

## COMPRESSION ET DECOMPRESSION DES MAINS\*

### **Musiques :**

26-03	<b>A Linha e o Linho</b>	Gil, Gilberto	3:08
01-07	<b>Atrás da porta</b>	Costa, Gal	2:59
26-54	<b>Blade Runner Blues</b> <i>Pulsation sensuelle - Profondeur et intimité - Facilite la lenteur dans la vivencia et donc plus de proximité et d'intensité dans le contact, tout en induisant beaucoup de douceur</i>	The New American Orchestra	4:42
04-03	<b>Calling You (Vocal Jevetta Steele)</b>	OST Bagdad Café	5:24
05-13	<b>El Día en Que me Quieras</b> <i>Grande sensibilité du feedback "passer par la porte du yin".</i>	Barenboïm, Daniel	4:17
07-11	<b>Francisco</b>	Nascimento, Milton	4:30
26-64	<b>Il dolce suono - Act III, Scene 1 from Opera Lucia Di Lammermoor (Vocal Inva Mula-Tchako)</b> <i>Vivencia d'une sensibilité "suspendue"</i>	Donizetti, Gaetano (1797-1848)	3:15
25-60	<b>O que tinha que ser</b>	Bethânia, Maria	3:24
09-12	<b>Tenderly</b>	Jacintha	5:23

## DONNER ET RECEVOIR DU CONTENANT A DEUX (appelé aussi «Berger dans le giron» ou «Berger l'autre»)\*

### **Musiques :**

27-31	<b>Angel Of Innocence</b>	Berglund, Erik	4:38
23-06	<b>Answer</b>	McLachlan, Sarah	3:57
	<i>La réalité de couple, de pair, ne peut-être de nature parentale sur une telle musique. Il s'agit donc de renforcer l'arnios dans la relation amoureuse.</i>		
22-04	<b>Arioso - Cantata No. 156, "Ich steh mit einem Fuss im Grabe", BWV 156 (BC A38)</b>	McCandless, Paul / Cardenas, Steve / Moore, Glen / Ward, Robert	3:11
27-02	<b>Brahms Lullaby</b>	Kenny G	3:13
26-99	<b>Brahms' Lullaby</b>	Dion, Céline	3:31
16-11	<b>Caixinha Brasileira: Eu sonhei que tu estavas tão linda/Teu cabelo não nega/Chegou a ...</b>	Babo, Lamartine	3:37
25-35	<b>De volta pro aconchego</b>	Ramalho, Elba	4:40
08-01	<b>Destino</b>	Madredeus	5:24
25-55	<b>Divinamente Nua, Lua</b>	Morais, Orlando / Veloso, Caetano	3:06
	<i>La réalité de couple, de pair, ne peut-être de nature parentale sur une telle musique. Il s'agit donc de renforcer l'arnios dans la relation amoureuse.</i>		
12-05	<b>Duérmete Niño</b>	Conjunto Huellitas de Amor	3:18
08-11	<b>Durme, Durme</b>	Bravo, Soledad	3:17
16-09	<b>Gymnopédie III (Lent et grave)</b>	Satie, Erik (1866-1925)	2:58
22-05	<b>I Know You By Heart</b>	Cassidy, Eva	4:00
	<i>Sensibiliser à la reparentalisation dans la relation amoureuse (protection)</i>		
03-11	<b>Kaulana Kawaihae</b>	Kamakawiwo'ole, Israel	4:01
26-50	<b>Lei Pikake [Part]</b>	Hapa	4:25
08-03	<b>Miradouro de Santa Catarina</b>	Madredeus	4:09
26-87	<b>My Wild Irish Rose</b>	Jarrett, Keith	5:21
25-56	<b>Nocturne n°20 en do dièse mineur, Op. Posthume</b>	Chopin, Frédéric (1810-1849)	4:36
26-88	<b>Reaching For The Moon</b>	Wright, Lizz	2:50
	<i>La réalité de couple, de pair, ne peut-être de nature parentale sur une telle musique. Il s'agit donc de renforcer l'arnios dans la relation amoureuse.</i>		
23-17	<b>Se todos fossemos iguais a você</b>	Powell, Baden	2:11
10-09	<b>Thanksgiving</b>	Winston, George	4:01
15-18	<b>Träumerei (Budapest Strings) - Kinderszenen, Op. 15/7</b>	Schumann, Robert (1810-1856)	3:05
27-66	<b>Träumerei (Lang Lang) - Kinderszenen, Op. 15/7</b>	Schumann, Robert (1810-1856)	3:17
27-50	<b>Träumerei (Maria-João Pires) - Kinderszenen, Op. 15/7</b>	Schumann, Robert (1810-1856)	3:14
19-15	<b>Travel</b>	Metheny, Pat	5:48
	<i>La réalité de couple, de pair, ne peut-être de nature parentale sur une telle musique. Il s'agit donc de renforcer l'arnios dans la relation amoureuse.</i>		
27-08	<b>Vinterlandskapet</b>	OST Så som i Himmelen (La Chorale du Bonheur)	2:24
05-12	<b>Voz de Mulher</b>	Cordeiro, Edson	4:02
	<i>La réalité de couple, de pair, ne peut-être de nature parentale sur une telle musique. Il s'agit donc de renforcer l'arnios dans la relation amoureuse.</i>		
05-10	<b>You're Mine, You!</b>	Baker, Chet	3:13
	<i>La réalité de couple, de pair, ne peut-être de nature parentale sur une telle musique. Il s'agit donc de renforcer l'arnios dans la relation amoureuse.</i>		

## PROTECTION AFFECTIVE AVEC CARESSES DES BRAS ET DE LA POITRINE\*\*

### **Musiques :**

22-14	<b>Ave Maria (Vocal Moya Brennan)</b>	Miller, Dominic	4:23
-------	---------------------------------------	-----------------	------

25-56	<b>Nocturne n°20 en do dièse mineur, Op. Posthume</b>	Chopin, Frédéric (1810-1849)	4:36
08-04	<b>Prayer</b>	Pia	5:46
15-18	<b>Träumerei (Budapest Strings) -</b> <i>Approfondissement de la capacité à s'abandonner et à protéger, dans l'engagement relationnel</i>	Schumann, Robert (1810-1856)	3:05
27-67	<b>Varcarole</b>	Xarhakos, Stavros (Σταύρος Ξαρχάκος)	2:30
05-10	<b>You're Mine, You!</b>	Baker, Chet	3:13

### CARESSES D'UN COMPAGNON EN GROUPE DE CINQ\*\*\*

#### **Musique :**

11-15	<b>Imagination</b>	Baker, Chet	4:54
24-06	<b>It Had To Be You</b>	Horn, Shirley	6:51
09-11	<b>Love Theme [Original]</b>	Vangelis	4:55
01-06	<b>Mania de Você</b>	Simone	3:45
08-03	<b>Miradouro de Santa Catarina</b>	Madredeus	4:09
05-06	<b>O que será</b>	Simone	4:49
01-02	<b>Sem mais adeus</b> <i>Sensuelle, lentement cadencée</i>	Pinheiro, Leila	3:13

### CARESSES D'UN COMPAGNON EN GROUPE DE TROIS\*\*

#### **Musiques :**

22-20	<b>Always</b>	Tempo, Nino	6:06
11-15	<b>Imagination</b>	Baker, Chet	4:54
24-06	<b>It Had To Be You</b>	Horn, Shirley	6:51
27-51	<b>Make Someone Happy</b>	Streisand, Barbra	4:09
05-09	<b>Wee Small Hours</b>	Horn, Shirley	3:21
08-13	<b>With Love (Remember)</b>	Moore, Gary	7:06

### CARESSES (situations diverses impliquant des caresses- pouvant être sensuelles et/ou affectives)

#### **Musiques :**

16-11	<b>Caixinha Brasileira: Eu sonhei que tu estavas tão linda/Teu cabelo não nega/Chegou a ...</b> <i>"Pluie de caresses"</i>	Babo, Lamartine	3:37
24-06	<b>It Had To Be You</b> <i>Cette musique convient en général à toutes les situations où la caresse est pulsante, en feedback, avec profondeur et engagement fort : celle qui "compromet".</i>	Horn, Shirley	6:51
18-14	<b>Pare de me arrancar</b>	Simone	5:03
05-08	<b>Second Time Around</b> <i>Particulièrement indiquée pour des caresses différenciées, en couple. Intensité affective et sensuelle</i>	Jones, Rickie Lee	4:52
21-12	<b>Sister Rose</b>	Kenny G	6:16
13-16	<b>Song Of Complaint</b> <i>Musique spécifique pour proposer des caresses du propre corps lors de l'extension Biodanza et Argile. Biodanza et les Quatre Eléments - La Terre</i>	Khatchaturian, Khatchadour / Askarian, Antranik	3:08
09-12	<b>Tenderly</b>	Jacintha	5:23
27-34	<b>The Rest Is Silence</b> <i>Caresses avec toucher yang : profond, lent, pulsant, modelant</i>	Bais, Coen	3:44
05-09	<b>Wee Small Hours</b> <i>Associe avec beaucoup de justesse la caresse tendre et sensuelle</i>	Horn, Shirley	3:21
20-09	<b>When I Look In Your Eyes</b> <i>Profonde</i>	Krall, Diana	4:31
08-13	<b>With Love (Remember)</b>	Moore, Gary	7:06

## **CONTACT INDIFFERENCIE**

### **GROUPE COMPACT RYTHMIQUE**

L'eurythmie - le bon rythme - lorsqu'elle se manifeste dans le groupe, constitue une vivencia d'appartenance. Les personnes "pulsent" ensemble comme un même cœur, un même corps.

#### **DESCRIPTION :**

Sur une musique rythmée, les personnes se placent en contact bien proche les unes des autres, sans se tenir et sans se déplacer, et en relâchant les genoux. Le rythme de la musique induit un balancement latéral auquel elles s'accordent toutes ensemble progressivement. Les yeux restent fermés.

#### **OBJECTIF :**

Induire la fusion groupale par le rythme.

#### **OBSERVATION :**

Inviter les personnes à conserver la plante des pieds en contact permanent avec le sol (ce qui permet d'éviter de se déstabiliser).

#### **Musique :**

13-02	<b>Louva-A-Deus</b>	Nascimento, Milton	3:07
-------	---------------------	--------------------	------

*Pour favoriser l'eurythmie dans le groupe ou la "résonnance rythmique", la pulsation commune. Groupe de syntonisation rythmique.*

### **CRÉER LA TOILE**

#### **DESCRIPTION :**

A partir du groupe compact de berceement, les personnes, conservant les yeux fermés, s'écartent tout doucement et à peine les unes des autres, de façon à pouvoir poser chacune de leur main sur l'épaule de deux personnes proches. Continuant à se bercer doucement, elles ouvrent progressivement les yeux pour contempler devant elles, à droite, à gauche, à côté d'elles ou au loin, les regards, les visages. La "toile" des connexions (par le contact ou par le regard) s'élargit peu à peu lorsque les personnes s'écartent un peu plus. Le facilitateur continue à inviter à l'expansion et à l'ouverture de cette toile vivante, jusqu'à ce qu'elle se prolonge dans des rencontres fugaces.

#### **OBJECTIF :**

Se sensibiliser à l'interdépendance, au fait que nous sommes tous reliés les uns aux autres et les uns par les autres.

#### **PROJECTION EXISTENTIELLE :**

La toile de la vie est une réalité. Chacun d'entre nous tient plusieurs fils de cette toile et chacun de nos mouvements la créent et la transforment. Même lorsque nous nous séparons, nous continuons reliés par une trame invisible mais réelle.

#### **Musiques :**

25-49	<b>A Hundred Thousand Angels [Part]</b>	Bliss [Lucinda Drayton]	4:47
26-78	<b>Thalassa apo hliotropia</b>	Reboutsika, Evanthia	4:15

### **GROUPE COMPACT DE BERCEMENT\***

#### **Musiques :**

27-27	<b>Aiionwatha Forgives</b>	Shenandoah, Joanne	3:50
05-11	<b>Amarilli Mia Bella (Transcription flute guitar)</b>	Caccini, Giulio (1551-1618)	3:24
	<i>Une atmosphère à la fois affective et transcendante.</i>		
26-59	<b>Anima Rising</b>	Lavelle, Caroline	3:55
08-01	<b>Destino</b>	Madredeus	5:24
20-13	<b>Fairytales</b>	Enya	3:02
25-68	<b>Imagine</b>	Kishino, Yoshiko	3:17
	<i>Très profonde</i>		
01-01	<b>Iolanda</b>	Simone	4:44
23-05	<b>Kaô</b>	Gil, Gilberto	6:18
03-11	<b>Kaulana Kawaihae</b>	Kamakawiwo'ole, Israel	4:01

	<i>Affective, innocente</i>		
23-13	<b>Kèlè mandì</b>	Traoré, Rokia	4:09
23-15	<b>Kothbiro</b>	Ogada, Ayub	5:31
	<i>Terre et eau - Evocation de la vivencia primordiale</i>		
21-02	<b>Makambo</b>	Oryema, Geoffrey	5:00
	<i>Ronde de bercement avec connexion dans le regard - Instinct grégaire</i>		
27-19	<b>Mother Of Nations</b>	Shenandoah, Joanne	4:10
27-25	<b>Peace And Power</b>	Shenandoah, Joanne	3:25
03-09	<b>Sama Yoon (Vocal Cathy Renoir)</b>	OST Les caprices d'un fleuve	3:31
	<i>Convient particulièrement à un groupe compact dans la ligne de l'affectivité ou de la transcendance. Primitive - Terre</i>		
13-15	<b>Sea Of Vapours</b>	Fateh Ali Khan, Nusrat	3:55
	<i>Vivencia de dissolution</i>		
10-11	<b>Siamant'O</b>	Lavelle, Caroline	6:59
10-09	<b>Thanksgiving</b>	Winston, George	4:01
25-30	<b>The Dry Season</b>	Dadawa	6:39
19-15	<b>Travel</b>	Metheny, Pat	5:48

## GRUPE COMPACT DE CARESSES\*\*

### **Musiques :**

04-02	<b>All The Way (Vocal Jeffrey Osborne)</b>	OST Dying Young	3:29
11-11	<b>Besame Mucho</b>	Simone	4:17
05-07	<b>Começaria tudo outra vez</b>	Simone	3:05
01-04	<b>Este Seu Olhar</b>	Pinheiro, Leila	3:03
01-05	<b>Eu sei que vou te amar</b>	Simone	2:44
11-15	<b>Imagination</b>	Baker, Chet	4:54
	<i>La voix profonde du chanteur invite à un échange intense. Odorat ou toucher</i>		
24-06	<b>It Had To Be You</b>	Horn, Shirley	6:51
	<i>Intégration terre et eau</i>		
09-11	<b>Love Theme [Original]</b>	Vangelis	4:55
01-06	<b>Mania de Você</b>	Simone	3:45
	<i>Sensualité - Caresses</i>		
05-06	<b>O que será</b>	Simone	4:49
22-01	<b>Parce mihi domine</b>	Garbarek, Jan & The Hilliard Ensemble	6:34
18-14	<b>Pare de me arranhar</b>	Simone	5:03
05-08	<b>Second Time Around</b>	Jones, Rickie Lee	4:52
	<i>Profondeur et Intensité.</i>		
05-03	<b>The Second Time Around</b>	Horn, Shirley	3:13
08-13	<b>With Love (Remember)</b>	Moore, Gary	7:06

## TUNNEL DE CARESSES\*\*\*

### **Musiques :**

11-15	<b>Imagination</b>	Baker, Chet	4:54
	<i>Les caresses sont sensuelles (Pour une vivencia de sexualité)</i>		
22-01	<b>Parce mihi domine</b>	Garbarek, Jan & The Hilliard Ensemble	6:34
	<i>Les caresses sont de vénération (Pour une vivencia de transcendance)</i>		
15-15	<b>Rachel's Song</b>	Vangelis	4:25
	<i>Les caresses sont de vénération (Pour une vivencia de transcendance). C'est plus poser les mains avec adoration que "caresser". La personne avance les yeux ouverts et reçoit la manifestation de l'amour de ses compagnons</i>		

## NID ECOLOGIQUE (aussi appelé «Nid de l'espèce»)\*

### **Musique :**

27-72	<b>A Cool Wind Is Blowing</b>	Gasparyan, Djivan	3:59
	<i>Arbre des Désirs et Voies de l'Extase (transe profonde)</i>		
25-94	<b>Ciretzie Yaris Taran (They Took My Love)</b>	Gasparyan, Djivan	5:02

	<b>Away)</b>		
25-68	<b>Imagine</b>	Kishino, Yoshiko	3:17
25-45	<b>Kounandi</b>	Traoré, Rokia	5:23
25-43	<b>Lapule - "Sunday"</b> **	Nakai, R. Carlos / Beamer, Keola	6:46
08-10	<b>West Across The Ocean Sea</b>	Vangelis	2:53

\*\*\*\*\*

## **REGRESSION ET TRANSE**

### **GROUPE COMPACT DE TRANSE\*\*\***

#### **Musiques :**

26-55	<b>Cloud Mountains</b>	Roth, Gabrielle & The Mirrors	7:28
25-43	<b>Lapule - "Sunday"</b>	Nakai, R. Carlos / Beamer, Keola	6:46
16-14	<b>Night Whisper</b>	Roth, Gabrielle & The Mirrors	5:20
10-11	<b>Siamant'O</b>	Lavelle, Caroline	6:59
25-30	<b>The Dry Season</b>	Dadawa	6:39

### **DANSE DE TRANSE\*\***

#### **Musiques :**

13-08	<b>Hayalname</b>	Dede, Mercan	6:23
		<i>Approfondissement de la transe musicale. S'abandonner au rythme - Se laisser emporter par le rythme</i>	
19-05	<b>Naat-I Nebi</b>	Dervishes Of Turkey	6:45
		<i>Mettre l'accent sur la répétition plutôt que la variation. S'abandonner au rythme. Les derviches réalisent souvent cette danse pour se préparer ensuite à la giration. Le mouvement lancinant des bras et de la tête évoque de façon plus cadencée la gestuelle de la Danse de Brahma.</i>	
		<i>A faire en deux groupes pour que chacun soit protégé - Danser à partir d'une impulsion centrale au rythme</i>	
16-14	<b>Night Whisper</b>	Roth, Gabrielle & The Mirrors	5:20
		<i>Proposer de s'abandonner à la musique en pulsant dans une ondulation continue</i>	

### **RADICALISATION DE LA VIVENCIA MUSICALE (médiumnité musicale)\*\***

#### **Musiques :**

16-07	<b>Adagio - Klavierkonzert 23 A-Dur KV 488 -</b>	Mozart, Wolfgang Amadeus (1756-1791)	6:18
13-08	<b>Hayalname</b>	Dede, Mercan	6:23
26-10	<b>Here's To Life</b>	Streisand, Barbra	4:35
26-89	<b>Summertime</b>	Bolton, Michael	4:31
25-13	<b>The Music That Makes Me Dance (feat. Kenny G)</b>	Streisand, Barbra	4:30

### **REGRESSION A L'ETAT D'ENFANT PAR CARESSES DU VISAGE\***

#### **Musiques :**

16-11	<b>Caixinha Brasileira: Eu sonhei que tu estavas tão linda/Teu cabelo não nega/Chegou a ...</b>	Babo, Lamartine	3:37
08-01	<b>Destino</b>	Madredeus	5:24
12-05	<b>Duérmete Niño</b>	Conjunto Huellitas de Amor	3:18
08-11	<b>Durme, Durme</b>	Bravo, Soledad	3:17
	<i>Contenant affectif - Profonde</i>		
27-19	<b>Mother Of Nations</b>	Shenandoah, Joanne	4:10

26-87	<b>My Wild Irish Rose</b>	Jarrett, Keith	5:21
25-56	<b>Nocturne n°20 en do dièse mineur, Op.</b>	Chopin, Frédéric (1810-1849)	4:36

## **DANSES YIN ET DANSES YANG**

### **DANSE YANG**

#### **Musique :**

12-11	<b>Epilogo (Final) - Floresta do Amazonas</b> <i>Danse yang pour les femmes - le yang féminin (expansion)</i>	Villa-Lobos, Heitor (1887-1959)	2:36
-------	--	---------------------------------	------

### **DANSE YIN**

#### **Musiques :**

05-11	<b>Amarilli Mia Bella (Transcription flute guitar)</b> <i>Invite à un Yin très profond et très lent. Les mouvements sont presque imperceptibles. Intériorisation maximale</i>	Caccini, Giulio (1551-1618)	3:24
16-10	<b>Arabesque n°1 en Mi Majeur (Harp transcription)</b> <i>L'expression Yin de l'eau</i>	Debussy, Claude (1862-1918)	6:13
25-95	<b>Hindu Song From The Opera Sadko Act I - transcr Flute and Harp</b>	Rimski-Korsakov, Nikolai (1844-1908)	3:26
15-11	<b>Symphony Of Dreams</b>	Kitaro (喜多郎)	5:44

### **DANSE YIN~YANG (aussi Danse d'Intégration Yin/Yang)**

#### **Musiques :**

12-01	<b>An der schönen blauen Donau (Karajan, 1982), op.314</b> <i>La musique est très longue. Invite à l'autorégulation. Des variations peuvent être suggérées par une dynamique à deux, à plusieurs, individuelles, en groupes, avec des changements</i>	Strauss II, Johann (1825-1899)	11:45
21-14	<b>Close Your Eyes And Listen</b>	Piazzolla, Astor / Mulligan, Gerry	4:34
07-09	<b>Music</b>	Miles, John	5:51

\*\*\*\*\*

## **DANSES DES QUATRE ANIMAUX\***

### **DANSE DU TIGRE\***

#### **Musique :**

23-03	<b>C'est le vent, Betty</b> <i>Préparation à la danse - Marche féline - Attention, vigilance, être aux aguets.</i>	OST Betty Blue 37°2 Le Matin	4:16
-------	---	------------------------------	------

### **DANSE DE L'HIPPOPOTAME**

#### **Musique :**

10-14	<b>Creole Love Call</b>	Cordeiro, Edson	4:43
-------	-------------------------	-----------------	------

25-86	<b>Midnight Lullaby</b>	Waits, Tom	3:25
27-88	<b>Maria Mole</b>	Lee, Rita	5:21

## DANSE DU HERON (aussi nommée Danse de la Grue)

### **Musique :**

07-11	<b>Francisco</b>	Nascimento, Milton	4:30
25-44	<b>Inner Voices [Part]</b> <i>Radicalisation de la vivencia</i>	Nakai, R. Carlos	7:56
04-16	<b>Main Theme</b> <i>Cette musique favorise la vivencia de l'envol à partir d'une base : c'est donc plus la force de l'élévation à partir de la base, donc de l'envol : prendre de la hauteur sans "décoller".</i>	OST Urga	5:58
25-82	<b>Melancholy</b> <i>Expansive et légère</i>	Kitaro (喜多郎)	4:26
07-13	<b>So Long Ago, So Clear (Vocal Jon Anderson)</b>	Vangelis	5:02

\*\*\*\*\*

## DANSES DE SHIVA, DE BRAHMÂ ET DE VISHNU\*

### DANSE DES TRANSFORMATIONS ET LE MYTHE DE SHIVA\*

#### **Musique :**

21-20	<b>Nibiro Ghono Andare</b> <i>Préparation motrice de la danse de Shiva (équilibre, unité, harmonie) par le mouvement lent et sinueux. Avec intégration des mouvements de la colonne vertébrale et du bassin (verticalité et base) Convient à un niveau avancé.</i>	OST The Mahabharata	4:13
-------	---	---------------------	------

### DANSE DE SHAKTI\*\*

"Il n'y a pas de Shiva sans sa Shakti", dit le proverbe. Dans l'hindouisme, Shakti, est la compagne de Shiva et elle représente l'énergie primordiale cosmique qui met en mouvement l'Action et la Conscience : elle est la matière dans laquelle vient s'incarner la conscience et se manifester l'action. Contrairement à la croyance selon laquelle le souffle divin donne vie à la matière, elle est la matière qui accueille le souffle divin et ensemble ils génèrent les formes vivantes. La rencontre féconde entre l'une et l'autre des deux polarités cosmiques génère les jeux de la transformation et de l'évolution. L'énergie de Shakti est sexuelle quasiment hypnotique, elle attire à elle celle de Shiva.

#### **DESCRIPTION :**

Incorporer la Danse de Shakti - que l'on soit homme ou que l'on soit femme - c'est incorporer la vivencia d'être un accueil puissant, dense, profond, une matrice archaïque pour les forces transformatrices de l'action. La danse se réalise debout, dans une position ouverte, genoux détendus, base légèrement ouverte, yeux fermés et bouche détendue. La tête tourne lentement pour relâcher les tensions et peu à peu les mouvements s'amplifient en spirale, dans une ouverture fluide, continue, à la fois stable et en constant mouvement. Il y a une permanente recherche d'harmonie par la pulsation entre ouverture et stabilité. Elle induit une continuité entre plaisir cénesthésique et vivencia d'union sacrée à un plaisir cosmique venant de toutes parts.

#### **Musique :**

27-71	<b>Kamakshi</b>	Raman, Susheela	4:53
-------	-----------------	-----------------	------

## DANSE DE BRAHMA (voir Catalogue IBF/CIMEB)\*

## DANSE DE LA CONSERVATION ET LE MYTHE DE VISHNU\*

### **Musique :**

25-33	<b>Solo Sagrado [Part]</b>	Corrá, Aurio	6:41
<i>Avec cette musique, la danse acquiert une dimension particulièrement fluide, dans laquelle les étapes s'intègrent sans aucune rupture.</i>			

## EXERCICES SANS MUSIQUE\*\*

Dans certaines situations, les exercices indiqués comme étant réalisés sans musique (dans le catalogue IBF/CIMEB), peuvent se réaliser en musique lorsque le groupe n'a pas encore la maturité vivencielle pour se passer du support musical.

## CHOEURS RYTHMIQUES\*

### **Musique :**

25-40	<b>Barbapapa's Groove</b>	Barbatuques	3:15
<i>Préparation pour libérer le rythme vocal par le rythme corporel</i>			

## LE POEME C'EST TOI\*\*

### **Musique :**

09-10	<b>Emmanuel</b>	Marsalis, Branford	2:49
<i>Préparation ou résolution car l'exercice de fait sans musique. Celle-ci permet une profonde connexion essentielle entre les deux personnes</i>			
27-67	<b>Varcarole</b>	Xarhakos, Stavros (Σταύρος Ξαρχάκος)	2:30

## JE SUIS LE POEME\*\*

Notre éducation et notre culture ne sont pas très favorables à la vivencia de s'aimer et de se faire du bien qu'elles associent à de l'égoïsme. Et elles font de la modestie une valeur créatrice souvent d'hypocrisie. Nous ne pouvons pas nous aimer, nous choisir "en grand". Mais rester humblement et modestement "petits". Or nos talents sont immenses et il nous faut aussi apprendre à nous reconnaître et à nous valider.

### **DESCRIPTION :**

Selon la même méthodologie utilisée pour l'exercice "Tu es le poème", le facilitateur invite chaque personne, après des exercices préparatoires appropriés d'exaltation de l'identité, d'estime de soi, à écrire un poème en "Je" et exaltant les propres qualités humaines, l'unicité, la singularité. En s'offrant une

### **OBJECTIF :**

Oser s'aimer ouvertement et sans fausse pudeur. Se donner à soi-même ce que l'on demande aux autres : de la bienveillance, de l'acceptation, de la validation, de la reconnaissance.

### **Musique :**

22-01	<b>Parce mihi domine</b>	Garbarek, Jan & The Hilliard Ensemble	6:34
-------	--------------------------	---------------------------------------	------

## DESSIN SENSIBLE\*\*

### **Musique :**

15-06	<b>Andante - Klavierkonzert 21, (Robert Casadesus), C-Dur KV 467 - 2</b>	Mozart, Wolfgang Amadeus (1756-1791)	7:44
-------	--	--------------------------------------	------

## **DANSES SPECIFIQUES**

*Certaines de ces danses sont exclusivement réservées au processus de radicalisation de la vivencia ou lors de stages d'approfondissement, dans le moment du stage où se propose la vivencia la plus profonde. Les placer dans la séance hors de ce contexte peut être contre-productif dans le sens de l'intégration et générer une tendance à sur-valoriser la notre d'intensité. Elles sont indiquées ici par un astérisque (\*)*

### **NAUFRAGE ET SAUVETAGE PAR L'AMOUR\*\*\***

Il y a des moments dans la vie où nous éprouvons une chute dans le vide, des instants d'orage existentiel où nous ne voyons pas la lumière; une sensation de ne pas pouvoir se soutenir. En Biodanza, nous comptons sur nos proches et amis pour réapprendre à faire confiance et à se laisser aider. On n'est pas seuls, on peut compter sur l'autre, nous sommes des êtres relationnels.

#### **DESCRIPTION :**

La danse consiste à choisir un partenaire, à se serrer dans les bras et à s'écouter. À un moment, l'un de deux perd les forces et se laisse tomber en glissant contre le corps de l'autre pendant que celui-ci le tient avec force et en toute sécurité, lui donnant de la confiance et de l'énergie pour se récupérer. Une fois qu'il a repris ses forces, c'est à l'autre de plonger dans le naufrage et de se laisser soutenir et aider par le premier. Pendant cette danse, on demeure tout le temps enlacés.

#### **OBJECTIF :**

Projection existentielle

#### **OBSERVATION :**

Ligne de Vivencia : Affectivité

#### **Musique :**

26-61 **Hold On**

McLachlan, Sarah

6:44

16-08 **Recuerdos de la Alhambra**

d'Auri, Gino

5:39

### **DANSE D'OPPOSITION/LUTTE\***

Lorsque l'opposition devient confrontation et nous demande d'exprimer notre capacité de lutte.

#### **DESCRIPTION :**

Les deux personnes placent leur avant bras droit devant la poitrine et comme deux combattants, mesurent leur forces, s'opposent avec dignité et sans violence, avec une connexion intense dans le regard.

#### **OBJECTIF :**

Intensification de la capacité de lutte. Radicalisation de la vivencia d'opposition (Projet Minotaure).

#### **Musique :**

12-10 **The Tanker**

OST The Spy Who Loved Me

4:26

### **DANSE D'AUTOMNE\*\*\***

Cette danse a été créée par Jorge Terren (Argentine). Elle a été présentée au cours de formation de professeurs didacticiens en 1995 et appliquée par de nombreux facilitateurs depuis. Elle a un fort pouvoir de transmutation de l'énergie, et de connexion aux forces naturelles de renouveau de la vie. Il convient de noter qu'elle n'a aucun lien ni métaphorique et ni direct de correspondance avec le calendrier des saisons. C'est-à-dire qu'elle n'a pas vocation d'être proposée seulement parce que c'est l'automne !

#### **DESCRIPTION :**

La personne se place dans une position d'intimité avec elle-même et, les yeux fermés, réalise des mouvements qui s'apparentent à une sorte d'effeuillage des bras, des épaules, du cœur, de tout le corps. Des gestes qui évoquent la vivencia de se dépouiller en douceur, sans violence, de manière naturelle, de ce que l'on ne souhaite plus conserver. De ce qui a fait son temps. Puis, lorsque la musique change de tonalité, la personne, au contraire, se caresse de manière contenante dans des mouvements évoquant la vivencia de conserver ce à quoi elle tient, ce qui pour elle a de la valeur. La danse se termine en position d'intimité, en invoquant la vivencia d'être le contenant de possibilités infinies.

#### **OBJECTIF :**

Se libérer des vieux schémas, de ce qui ne nous sert plus (comportements, croyances, objets) et savoir trier

pour garder ce à quoi nous tenons, ce qui est porteur de vie.

### **PROJECTION EXISTENTIELLE :**

Les cycles des saisons sont des saisons de la vie. Il est important de laisser partir certaines choses dans la vie pour en accueillir de nouvelles.

### **ÉLÉMENT POÉTIQUE :**

Lorsque vient l'automne, l'arbre se défait des feuilles qui ont rempli toutes leurs promesses, toutes leurs fonctions, afin de laisser la place, au printemps, à l'éclosion de nouvelles feuilles, de nouvelles possibilités.

### **ETAPES DE LA DANSE :**

#### **1 Intimité**

La personne entre en connexion profonde avec sa réalité intérieure, en position d'intimité. C'est le moment de se préparer à "faire un tri" entre ce que l'on conserve et ce qu'on laisse partir.

#### **2 Se dépouiller**

Par des gestes doux (la bienveillance pour soi-même), évoquant la caresse d'une brise, la personne se dépouille de ce qu'elle laisse partir. Du centre vers les extrémités, comme des feuilles mortes qui se détachent

#### **3 Conserver**

Sur la deuxième musique, la personne effectue des mouvements opposés : par des caresses enveloppantes, lentes et qui contiennent, elle "consolide" dans son corps, sur sa peau, dans son intimité, ce qu'elle conserve. Des valeurs qui la nourrissent, la font grandir

#### **4 Intimité**

La danse termine dans une intimité renouvelée de profond engagement avec soi-même.

### **Musiques :**

27-32	<b>Main Title (I Had A Farm In Africa)</b>	OST Out Of Africa	3:10
04-10	<b>Metello</b>	Morricone, Ennio	2:22
04-13	<b>Theme From Somewhere In Time</b>	OST Somewhere In Time	3:22

## **DANSE APOLLINIENNE\***

Apollon est l'archétype de l'esthétique de l'ordre. De la beauté du monde où tout est à sa place. Dans la ligne de la créativité, Apollon représente notre capacité à dépasser l'impulsion créatrice débordante (Dionysos) et de "peaufiner" notre création.

### **DESCRIPTION :**

La personne danse librement, avec des déplacements en intégrant à la fois l'émotion de la musique et le soin à la beauté formelle de sa danse.

### **OBJECTIF :**

Promouvoir la vivencia de la "beauté du geste" : élégance, grâce, maîtrise du mouvement et de l'équilibre, majesté.

### **PROJECTION EXISTENTIELLE :**

Dans la vie, prendre soin de la propre création se traduit aussi par le soin au détail. Parfois des personnes sont capables de grandes créations (l'inspiration, la veine profonde, l'essence, l'élan) mais, dans leur expression, elles en restent toujours au niveau de l'ébauche, du brouillon. Elles ont des difficultés à "ciseler" l'œuvre. Or prendre soin c'est aussi cela.

### **Musique :**

03-03	<b>Theology/Civilization</b> <i>Créativité - Recherche de mouvement</i>	OST Conan The Barbarian	3:15
-------	--	-------------------------	------

## **DANSE DE REJOUISSANCE**

Selon la stimulation musicale, s'abandonner à la vivencia du plaisir - de la réjouissance - de danser librement. Donner libre cours au plaisir du mouvement qui se déploie dans la musique.

Cette danse peut être une bonne préparation - dans le cours d'une vivencia - à la danse de radicalisation de la vivencia musicale qui demande une grande capacité à se mouvoir à partir de la cénesthésie induite elle-même par la musique.

### **Musique :**

10-04	<b>Don't Worry, Be Happy</b>	McFerrin, Bobby	4:48
07-15	<b>Kiss From A Rose</b> <i>Partager les rêves - Célébrante</i>	Seal	4:48
03-04	<b>Na Sobkach Mandjurie (Vocal Vladimir Gostukhin)</b>	OST Urga	3:09
26-89	<b>Summertime</b>	Bolton, Michael	4:31

## EVOCATION DU PARADIS\*

### **DESCRIPTION :**

Les personnes marchent en profonde syntonie l'une avec l'autre et partagent par des gestes de complicité leur émerveillement à se découvrir ensemble dans un monde de merveille. La merveille, ce sont les autres compagnons qui les entourent. La vivencia du paradis est dans le regard de celui qui sait le voir. Ainsi, chaque couple déambule dans ce paradis de merveilles que sont les autres.

### **OBJECTIF :**

Retrouver l'innocence de l'émerveillement partagé et l'expressivité tranquille de nos émerveillements.

### **PROJECTION EXISTENTIELLE :**

Souvent, nous sommes devant des paysages merveilleux et s'anime en nous le désir de les montrer aux autres. A ceux qui nous sont chers, pour nous réjouir ensemble. Comme si une jouissance partagée goûtait plus le ciel parce qu'elle est partagée.

### **ELÉMENT POÉTIQUE :**

Notre réalité nous semble souvent plate car nous oublions de nous émerveiller. Or tout est devant nos yeux.

### **Musique :**

04-12 **Let The Rest Of The World Go By** OST Out Of Africa 3:17

## DANSE DE MAGNETISME\*\*\*

Le magnétisme est la force d'attraction, rapprochant et maintenant ensemble les corps célestes, comme les corps terrestres. Le désir s'attise dans le magnétisme naturel qui densifie une rencontre et remplit "l'entre deux" d'une véritable atmosphère électrique.

### **DESCRIPTION :**

La danse se réalise à deux et demande un bon niveau d'expressivité, de sensualité et de feedback pour atteindre l'objectif recherché. Les deux personnes dansent sans se quitter un seul instant du regard. Leurs mouvements sont parfois lents, parfois plus intenses et en parfait feedback. Elles se rapprochent de plus en plus sans jamais se toucher. C'est dans l'espace "entre-deux" des corps qui s'aiment mais résistent, que ce crée le champ magnétique de leur désir aiguïté. La danse compromet tout le corps avec passion dans la nuance du feu qu'est la braise : attirer sans brûler. Elles ne se touchent et ne s'étreignent qu'à la fin de la musique.

### **OBJECTIF :**

Eveiller et intensifier la vivencia de l'attraction qui précède l'abandon à la rencontre.

### **Musique :**

25-84 **Assassin's Tango** OST Mr. & Mrs. Smith 3:59  
*Stimule le magnétisme qui précède le contact, remplissant l'espace d'une grande densité.*

26-09 **I Idolize You** Wright, Lizz 4:54  
*Magnétisme dans les regards : intensité de la résonance de la rencontre sans se toucher. Mais en se provoquant, en s'invitant à l'intensité.*

26-89 **Summertime** Bolton, Michael 4:31

15-10 **Weather Storm** Armstrong, Craig 6:03  
*Danse à deux - Remplir l'espace qui nous sépare de l'intensité de notre présence.*

## CONTACT PRIMORDIAL AVEC L'ARGILE\*\*\*

Biodanza et Argile

### **DESCRIPTION :**

Le facilitateur prépare des vasques (environ une pour cinq personnes) remplies d'argile liquide (en prenant soin d'y mettre une eau tiède). Les personnes sont assises autour et à partir de la position d'intimité, lorsque commence la musique, elles posent leurs mains sur les rebords de la vasque. Les mains glissent doucement jusqu'à pénétrer la matière et "plonger" dans la vivencia de ce contact primordial auquel se mêle le contact indifférencié avec les autres mains.

### **OBJECTIF :**

Retrouver la connexion au primordial symbolique dans le contact avec l'argile et l'eau comme matrices primordiales dans la genèse de la vie.

### **Musique :**

19-09 **Call To Prayer** Maal, Baba 3:52

25-94 **Ciretzie Yaris Taran (They Took My Love Away)** Gasparyan, Djivan 5:02  
*Cérémonie de l'argile*

## ALLER VERS LE MYSTERE\*\*

### **DESCRIPTION :**

Les personnes sont souvent prisonnières de leur perception sélective, qui leur ferme l'accès au merveilleux. Surtout lorsqu'il s'agit de le découvrir dans le contact avec le semblable. Cette danse se réalise à deux. L'une des deux personnes ferme les yeux et se laisse guider en confiance vers le mystère.

Le mystère se trouve dans un contact sensible, délicat et indifférencié qui s'offrira à elle sous la guidance de son compagnon. Le compagnon guide avec douceur et sensibilité vers une autre personne qui a elle aussi les yeux fermés et qui est aussi guidée vers le mystère par un partenaire. Ainsi, les personnes se rencontrent et se découvrent deux par deux dans un contact très sensible (caresses du visage, des cheveux) guidées par leur partenaires respectifs qui les entourent de leurs bras, formant un large cercle de protection autour d'elles. Après un temps dans cette échange, les deux "protecteurs" leur reprennent la main pour les guider vers un autre mystère. Lorsque la musique prend fin, la personne qui a guidé offre une étreinte à celle qui a été guidée et la musique est remise pour inverser la situation.

### **OBJECTIF :**

Ouverture de la perception par la sensibilisation au contact indifférencié et la confiance. Recul des mécanismes sélectifs préconçus et conditionnés.

### **Musiques :**

25-49	<b>A Hundred Thousand Angels [Part]</b>	Bliss [Lucinda Drayton]	4:47
21-04	<b>Brothers [Mix]</b>	OST The Mission	4:08

## DANSE DIONYSIAQUE\*

### **Musique :**

25-70	<b>Je veux vivre</b>	Faudel	3:09
26-98	<b>Maneiras</b>	Pagodinho, Zeca	3:32
13-05	<b>Shamas-Ud-Doha Bader-Ud-Doja</b>	Fateh Ali Khan, Nusrat	4:54

## ECLOSION DU PLAISIR A DEUX\*\*\*

### **DESCRIPTION :**

Les personnes se mettent par deux. L'une des deux s'allonge au sol en position semi fœtale, comme dans un doux sommeil. L'autre se place en position agenouillée près d'elle. Par des caresses douces et légères, elle l'éveille doucement comme on peut réveiller un amant endormi avec tendresse. Sous l'invitation à l'éveil, la personne s'anime doucement de mouvements qui seront accompagnés par les caresses du partenaire jusqu'à se retrouver sur le dos. C'est alors qu'elle commencera une danse similaire à une élasticité intégrative, très douce et sensuelle, sans relever la tête ou les jambes du sol. Pendant toute sa danse, elle continue à recevoir des caresses sur tout le corps, et ses mouvements sont la réponse à ces caresses. Celles-ci doivent être pulsantes, légères, globales et accompagner la danse sans jamais la limiter. Il faut pour cela que la personne qui offre les caresses, reste mobile sans jamais rompre le contact. Lorsque termine la musique, les caresses cessent mais le contact est maintenu par la main qui se pose tranquille et rassurante sur le ventre ou le dos (selon la position dans laquelle se trouve la personne qui s'est abandonnée. Avec soin, celle-ci est accueillie dans une étreinte avant de procéder à l'échange.

### **OBJECTIF :**

Approfondir la capacité à s'abandonner avec et en présence de l'autre. Etre réceptif aux invitations à l'abandon venant de l'autre. Intégrer la réceptivité et le plaisir dans une réponse active et sensible.

### **Musique :**

22-20	<b>Always</b>	Tempo, Nino	6:06
	<i>La vivencia est très sensible et sensuelle (groupes avancés)</i>		
24-06	<b>It Had To Be You</b>	Horn, Shirley	6:51
09-11	<b>Love Theme [Original]</b>	Vangelis	4:55
21-21	<b>Riviera Paradise</b>	Vaughan, Steve Ray	9:00
05-09	<b>Wee Small Hours</b>	Horn, Shirley	3:21

## ENTRER EN EMPATHIE AVEC L'AUTRE\*\*

Nous vivons dans un monde partagé où apprendre à écouter permet des relations harmonieuses, quelque chose d'essentiel pour notre santé.

Quand nous regardons quelqu'un, les neurones- miroir de notre cerveau sont stimulés et ils s'accouplent de

façon intelligente. Cet "accouplement" gagne en qualité lorsque nous incorporons (nous recevons dans notre corps) le mouvement de l'autre. Rolando Toro disait que notre mouvement est l'expression de notre identité. D'une certaine manière, cette rencontre «toi-moi», accède à la qualité de l'empathie.

### **DESCRIPTION :**

La danse se réalise à deux. Une personne est face à l'autre. L'un des deux garde les yeux ouverts alors que l'autre les ferme. La personne qui a les yeux fermés entre dans sa danse, dans sa sensibilité. L'autre tente de répéter ses mouvements, comme un miroir, absorbant son style, sa forme, sa vitesse. Au moment du passage où la musique change, la personne qui a incorporé le style du compagnon s'approche délicatement et fermant les yeux à son tour entre dans la danse de l'autre comme s'ils ne formaient plus qu'un, de manière empathique.

### **OBJECTIF :**

Vivencier l'empathie avec l'autre par l'incorporation du mouvement - Ligne de l'affectivité

### **OBSERVATION :**

Lignes de vivencia combinées : affectivité, sexualité et transcendance

### **PROJECTION EXISTENTIELLE :**

Nous vivons dans un monde où tout se partage. Apprendre à écouter permet de trouver l'harmonie dans les relations. Ce qui est essentiel à notre santé. Lorsque nous regardons quelqu'un, les neurones miroir de notre cerveau sont stimulés et s'accouplent intelligemment à ce qui se passe, incorporant le mouvement de l'autre. D'une certaine manière, dans cette rencontre "je-tu", nous sommes l'autre. Telle est la qualité de

### **Musique :**

21-07	<b>Chanonry Point</b>	Cunningham, Phil / Lunny, Manus	3:46
-------	-----------------------	---------------------------------	------

## **CONNEXION A LA GLOIRE DE VIVRE\***

### **Musique :**

26-62	<b>Brothers Under The Sun</b>	Adams, Bryan	3:57
26-96	<b>Der Innere Tempel (The Inner Temple)</b>	Karunesh	5:46
	<i>A partir de la vivencia de connexion profonde à la vie, un déploiement dans une danse d'expansion yin (union sensible au monde avec un tonus "ouvert")</i>		
12-14	<b>First Approach</b>	Vangelis	5:01
	<i>La danse de protection de la valeur peut précéder celle-ci ou, elle peut être proposée dans des rencontres ou une ronde de célébration après un défi. Peut suivre une position génératrice</i>		
27-10	<b>Fly With Me (Lenas Sång) (Vocal Leyla Yilbar-Norgren)</b>	OST Så som i Himmelen (La Chorale du Bonheur)	4:53
26-14	<b>For The Love Of A Princess</b>	OST Braveheart	4:07
	<i>Une expression à la fois ouverte, profonde et douce de la connexion à la vie</i>		
27-70	<b>Freude (Hymne à la joie) [Part] (Ozawa) - Sinfonie 9 d-moll, op.125 - 4</b>	Beethoven, Ludwig van (1770-1827)	1:07
08-06	<b>Glorianna (Hymn à la Femme)</b>	Vangelis	4:29
	<i>Exaltation de l'identité</i>		
25-67	<b>How Can I Keep From Singing?</b>	Cassidy, Eva	4:27
19-10	<b>Nimrod - Variations on an original theme for orchestra op,36 'Enigma' - Variation IX, adagio</b>	Elgar, Edward (1857-1934)	3:52
19-13	<b>Psalmus Ode</b>	Vangelis	4:44
23-08	<b>Theme From Missing</b>	Vangelis	3:59
	<i>Cette danse produit une vivencia de prolongement entre la connexion à soi et à la totalité. Peut se prolonger par des rencontres transcendantes. Approfondissement de la vivencia d'identité</i>		

## **CONNEXION A LA PROPRE FORCE\***

### **Musique :**

27-83	<b>Secret Love</b>	Nicos	3:46
-------	--------------------	-------	------

*Sentir la propre force par la force du contact en s'aidant des propres mains : par les mains, on concentre, on diffuse la force dans tout le corps. Sentir à pleines mains la force qui du cœur, du centre, se diffuse dans tout le corps (efférente, centrifuge) et qui de l'environnement, du monde, du cosmos, pénètre au cœur de l'être, de la chair (afférente, centripète)*

## DANSE POUR UN ETRE ABSENT\*\*\*

### **Musique :**

25-61	<b>Eu nao existo sem você</b>	Bethânia, Maria	5:04
15-18	<b>Träumerei (Budapest Strings) - Kinderszenen, Op. 15/7</b>	Schumann, Robert (1810-1856)	3:05

*Il est très important de mentionner dans la consigne que la danse s'adresse à un être absent (nostalgie, désir) et non pas mort. Cela change toute la vivencia. C'est une stimulation de la résonance affective. Cette danse correspond au niveau de l'expression des émotions dans la créativité*

## EXPRESSION DE LA FEMINITE\*

### **Musique :**

26-09	<b>I Idolize You</b>	Wright, Lizz	4:54
27-57	<b>The Lotus Eaters</b>	Dead Can Dance	6:42

## EXPRESSION DE LA MASCULINITE\*

### **Musique :**

21-13	<b>Deus Xango</b>	Piazzolla, Astor / Mulligan, Gerry	3:48
-------	-------------------	------------------------------------	------

*Minotaure : Expression de l'Identité Sexuelle Masculine*

## EXPRESSION DES EMOTIONS A L'INFINI\*\*

Expression de la tristesse à l'infini et transmutation de l'émotion – Radicalisation de la créativité.

### **Musique :**

12-03	<b>Adagio - L'Arlésienne Suite No. 1: III</b>	Bizet, Georges (1838-1875)	3:49
-------	---	----------------------------	------

## FOETALISATION COSMIQUE\*

### **Musique :**

25-96	<b>Lux Aeterna</b>	Ligeti, György	9:45
-------	--------------------	----------------	------

## INTEGRATION DES TROIS CENTRES PAR IMPOSITION DES MAINS\*\*\*

Application en Biodanza Clinique ou en processus de radicalisation de la vivencia.

### **DESCRIPTION :**

La cérémonie se réalise à deux : l'une des deux personnes est adossée contre le mur, jambes ouvertes pour recevoir le ou la partenaire qui vient se placer entre ses jambes et s'appuyer contre son ventre et sa poitrine comme on s'appuie contre un arbre ou un espace protecteur. La personne qui reçoit la cérémonie ferme les yeux et s'abandonne. L'autre place ses deux mains sur la poitrine, l'une sur l'autre. Lorsque commence la musique, une des deux mains vient se placer sur le front, unissant ainsi le centre affectif (le monde des émotions, des sentiments) et le centre mental (le monde des valeurs, des croyances, de la pensée). Puis la main qui était sur le front descend se poser délicatement sur le sexe (le monde des besoins profonds, vitaux, des instincts), intégrant le centre affectif au centre sexuel. Tout le temps, les gestes sont lents, posés. C'est une "imposition des mains" et non pas une caresse. Chaque fois que la main se pose, elle reste immobile sur le centre qu'elle irradie de sa chaleur.

Lorsque termine la musique, la personne qui a reçu la cérémonie est accueillie dans une étreinte cœur à cœur, avant de procéder à l'échange.

### **OBJECTIF :**

Offrir une cérémonie d'intégration des trois centres que la culture ne cesse d'écarteler. Le rituel d'imposition des mains confère à cette cérémonie son caractère sacré.

### **Musique :**

22-01	<b>Parce mihi domine</b>	Garbarek, Jan & The Hilliard Ensemble	6:34
27-67	<b>Varcarole</b>	Xarhakos, Stavros (Σταύρος Ξαρχάκος)	2:30

## OUVERTURE DE L'ESPACE VITAL (aussi appelée : Créer l'espace de sa propre croissance)

### **Musique :**

- 27-10 **Fly With Me (Lenas Sång) (Vocal Leyla Yilbar-Norgren)** OST Så som i Himmelen (La Chorale du Bonheur) 4:53  
*Ouverture affective de l'espace vital menant à la rencontre*

## PERCEPTION ESTHETIQUE DE L'AUTRE (Qualification de l'autre)\*

### **Musique :**

- 16-04 **Adagio - Concerto in re minore per oboe, archi e BC - 2, SF 935** Marcello, Alessandro (1669-1747) 4:46  
*Se réalise sans musique, cependant, ce morceau peut servir à la préparation, c'est-à-dire à la rencontre préparatoire, au moment de syntonisation, de communion qui précèdent la verbalisation émue de ce qui est perçu vivenciellement de l'autre.*
- 21-04 **Brothers [Mix]** OST The Mission 4:08  
*Bien que l'exercice soit indiquée pour être réalisée sans musique, quelques fois, cela facilite la "vivencia épiphanique", d'avoir le soutien musical.*
- 09-10 **Emmanuel** Marsalis, Branford 2:49  
*Bien que l'exercice soit indiquée pour être réalisée sans musique, quelques fois, cela facilite la "vivencia épiphanique", d'avoir le soutien musical.*
- 16-05 **Love Theme (From The Film Cinema Paradisio)** Morricone, Ennio 3:12  
*Bien que l'exercice soit indiquée pour être réalisée sans musique, quelques fois, cela facilite la "vivencia épiphanique", d'avoir le soutien musical.*
- 26-78 **Thalassa apo hliotropia** Reboutsika, Evanthia 4:15  
*Bien que l'exercice soit indiquée pour être réalisée sans musique, quelques fois, cela facilite la "vivencia épiphanique", d'avoir le soutien musical.*
- 04-13 **Theme From Somewhere In Time** OST Somewhere In Time 3:22  
*Bien que l'exercice soit indiquée pour être réalisée sans musique, quelques fois, cela facilite la "vivencia épiphanique", d'avoir le soutien musical.*

## PERCEPTION DE L'AUTRE AVEC LES CINQ SENS\*\*\*

### **Musiques :**

- 11-15 **Imagination** Baker, Chet 4:54  
*Perception avec le toucher (caresses)*
- 24-06 **It Had To Be You** Horn, Shirley 6:51  
*Convient à l'étape du toucher, du goût et à celle de l'odorat.*

## **POSITIONS GENERATRICES**

### **POSITIONS GENERATRICES – CODE 1**

#### **CONNEXION AVEC L'INFINI**

**Musique :**

08-06	<b>Glorianna (Hymn à la Femme)</b> <i>Fort sentiment d'identité et de grandeur</i>	Vangelis	4:29
15-14	<b>The Unfolding</b>	Gerrard, Lisa / Bourke, Pieter	4:35

#### **INTIMITE**

**Musique :**

16-04	<b>Adagio - Concerto in re minore per oboe, archi e BC - 2, SF 935</b>	Marcello, Alessandro (1669-1747)	4:46
26-65	<b>Ode To Simplicity</b>	Secret Garden	3:52

#### **PROTEGER LA VIE**

**Musique :**

27-66	<b>Träumerei (Lang Lang) - Kinderszenen, Op. 15/7</b>	Schumann, Robert (1810-1856)	3:17
27-67	<b>Varcarole</b>	Xarhakos, Stavros (Σταύρος Ξαρχάκος)	2:30

#### **DEMANDER (voir Catalogue IBF/CIMEB)**

#### **DONNER – SE DONNER**

**Musique :**

12-08	<b>Agnus Dei, opus 11 [Vocal version]**</b> <i>Aimer et se donner à la vie sans conditions. Un ton absolu de soi. Un abandon. La musique étant très longue, n'utiliser que le temps nécessaire à la vivencia puis baisser doucement</i>	Barber, Samuel (1910-1981)	8:02
09-10	<b>Emmanuel</b>	Marsalis, Branford	2:49
27-48	<b>Largo - Concerto in Do Maggiore 2, RV 443 (per flautino, archi e BC)</b>	Vivaldi, Antonio (1678-1741)	2:59
26-65	<b>Ode To Simplicity*</b>	Secret Garden	3:52

#### **RECEVOIR (voir Catalogue IBF/CIMEB)**

## **POSITIONS GENERATRICES – CODE 2**

#### **FLOTTER DANS LE LIQUIDE AMNIOTIQUE\***

**Musique :**

25-96	<b>Lux Aeterna</b> <i>Projet Minotaure uniquement : foetalisation cosmique</i>	Ligeti, György	9:45
25-30	<b>The Dry Season</b>	Dadawa	6:39

## CONNEXION AU PRIMORDIAL\*

### **Musique :**

19-09	<b>Call To Prayer</b>	Maal, Baba	3:52
	<i>Arrêter la musique quelques secondes avant la fin (arrêt brusque de l'enregistrement)</i>		
25-94	<b>Ciretzie Yaris Taran (They Took My Love Away)</b>	Gasparian, Djivan	5:02
	<i>Révérance à la terre intérieure, au gynécée, à l'ombre féconde du dedans</i>		
25-28	<b>Maranatha (Come Lord)</b>	Gerrard, Lisa / Cassidy, Patrick	3:43
13-16	<b>Song Of Complaint</b>	Khatchaturian, Khatchadour / Askarian, Antranik	3:08

*Approfondissement de la vivencia du sacré*

## CONNEXION AU PRIMORDIAL (Variation)

### **DESCRIPTION :**

Lorsque l'on propose la Position Génératrice de Connexion au Primordial, au lieu de commencer en position accroupie, la variation est de commencer en position debout et en intimité (les mains posées sur la poitrine). Les yeux s'ouvrent doucement et nous contemplons la terre, le sol, du regard. Puis avec une attitude de vénération et de respect, nous descendons doucement jusqu'à nous accroupir (ou nous agenouiller pour les personnes pour qui la première position est difficile) et jusqu'à poser nos mains sur le sol. La connexion au primordial continue alors comme dans la Position Génératrice de base telle que créée par Rolando Toro. La variation s'applique seulement au début de la danse.

### **OBJECTIF :**

Descendre de nos "hauteurs" d'être humain debout que la civilisation a éloigné de la terre, de la nature et du primordial. Intensifier la vivencia du "retour" au primordial.

### **Musiques :**

25-94	<b>Ciretzie Yaris Taran (They Took My Love Away)</b>	Gasparian, Djivan	5:02
13-16	<b>Song Of Complaint</b>	Khatchaturian, Khatchadour / Askarian, Antranik	3:08

## AUTODONATION (indiquée seulement pour les femmes)\*

### **Musique :**

25-72	<b>Glorafin</b>	Gerrard, Lisa	4:50
-------	-----------------	---------------	------

*Le mouvement est très viscéral*

## EXPANSION (L'Homme Etoile)

### **Musique :**

14-12	<b>Symphony Of The Forest</b>	Kitaro (喜多郎)	4:43
-------	-------------------------------	--------------	------

*La danse peut commencer par une reprise des mouvements de la position génératrice pour aller vers une expression libre sur des variations. Danse qui fait suite à la position génératrice*

## INTEMPORALITE\*

### **Musique :**

25-44	<b>Inner Voices [Part]</b>	Nakai, R. Carlos	7:56
-------	----------------------------	------------------	------

*Radicalisation de la vivencia*

25-28	<b>Maranatha (Come Lord)</b>	Gerrard, Lisa / Cassidy, Patrick	3:43
-------	------------------------------	----------------------------------	------

## **POSITIONS GENERATRICES – CODE 3**

## RECEVOIR LA GRACE

### **Musique :**

15-18	<b>Träumerei (Budapest Strings) - Kinderszenen, Op. 15/7</b>	Schumann, Robert (1810-1856)	3:05
27-66	<b>Träumerei (Lang Lang) - Kinderszenen, Op. 15/7</b>	Schumann, Robert (1810-1856)	3:17

## CONNEXION CIEL-TERRE

### **Musique :**

15-14	<b>The Unfolding</b>	Gerrard, Lisa / Bourke, Pieter	4:35
-------	----------------------	--------------------------------	------

## CONNEXION CIEL-TERRE (Variation)\*\*

### **DESCRIPTION :**

La variation de la Position Génératrice de Connexion Ciel-Terre concerne le début et la conclusion de la danse. La personne commence la danse en position d'intimité, mains posées sur la poitrine. Lorsque commence la musique, les mains se séparent doucement : la droite monte vers le haut, paume tournée vers le ciel alors que la gauche descend vers le bas, paume tournée vers la terre. La danse se déroule comme indiquée dans la position génératrice telle que décrite par Rolando Toro. Peu à peu, l'écartement et la distance entre la main droite et la main gauche s'amenuise, et la danse prend fin lorsque l'une et l'autre (terre et ciel) se rassemblent à nouveau et se connectent sur le cœur.

La main gauche fait alors référence à la connexion à la terre : la base, la stabilité, les régularités de la vie : ce que je ne peux changer et qui ma base. L'instinct.

La main gauche fait référence à la connexion au ciel : l'ouverture de l'évolution, vers les possibles, ce qui évolue, change, l'aspiration vers l'infini, vers l'inconnu.

L'axe corporel est le lien entre ces deux forces organisatrices et inséparables, même lorsqu'elles semblent polarisées, opposées.

### **OBJECTIF :**

Vivencier le pouvoir d'intégration des polarités et des opposés, grâce à l'amour de l'une et de l'autre.

### **PROJECTION EXISTENTIELLE :**

Je suis le lieu de rencontre de ce qui semble s'opposer. En mon cœur, en mon être, tout est à sa place. Je suis l'axe et le centre dans lequel Ciel et Terre se fécondent, lorsque je les intègre l'un et l'autre.

### **Musiques :**

08-07	<b>Dreams</b>	Bregovic, Goran	3:33
15-14	<b>The Unfolding</b>	Gerrard, Lisa / Bourke, Pieter	4:35

## EVOCATION ET LIBERATION DE L'ENERGIE INTERIEURE\*

### **Musique :**

15-19	<b>Bogoroditse dievo radousia op.37/6 (Ave Maria)</b>	Rachmaninov, Sergei (1873-1943)	3:16
27-26	<b>Selig sind, die da leid tragen - Ein deutsches Requiem op.45 - 1</b>	Brahms, Johannes (1833-1897)	12:14

*Pour la PG et pour la danse qui est générée. La musique évoluant vers une forte expansion, la PG devra être placée à un moment de la séance qui tienne compte de cette donnée.*

*La PG et la danse libre générée qui suit. La danse peut évoluer vers une communion en groupe de la mise en commun de l'énergie intérieure de tous.*

*Convient pour la danse libre qui peut suivre la Danse de Brahma.*

## INSPIRATION\*\*

### **Musique :**

27-67	<b>Varcarole</b>	Xarhakos, Stavros (Σταύρος Ξαρχάκος)	2:30
-------	------------------	--------------------------------------	------

## **DANSES SEQUENTIELLES**

### **DANSE DE LA SEMENCE\*\***

#### **Musiques :**

27-37	<b>Dawn/Rising Sun</b>	Kitaro (喜多郎)	6:37
	<i>Variante sensible (éclore progressivement avec sensibilité et fluidité)</i>		
25-43	<b>Lapule - "Sunday"</b>	Nakai, R. Carlos / Beamer, Keola	6:46
	<i>Phase initiale du repos et premiers mouvements (Minotaure) - Radicalisation</i>		
12-06	<b>Naggeki</b>	Kitaro (喜多郎)	5:46
	<i>Individuelle ou collective</i>		

### **ECLORE A LA VIE (Ecllosion Epanouissement)\*\***

#### **Musique :**

27-02	<b>Brahms Lullaby</b>	Kenny G	3:13
26-99	<b>Brahms' Lullaby</b>	Dion, Céline	3:31
	<i>Défi du Minotaure (après voir reçu les caresses et la protection des parents, éclore du nid parental) - Approfondissement de l'intimité avec soi-même et de l'exaltation douce de la propre présence</i>		
27-37	<b>Dawn/Rising Sun</b>	Kitaro (喜多郎)	6:37
10-06	<b>Morgenstimmung (Au matin) (Esa-Pekka Salonen) - Peer Gynt, Suite 1-1, Op.46</b>	Grieg, Edvard (1843-1907)	4:18
15-09	<b>Träumerei (Hiroko Nakamura) - Kinderszenen, Op. 15/7</b>	Schumann, Robert (1810-1856)	2:52

### **DANSE DE LA SEMENCE EN GROUPE (collective)\*\***

#### **DESCRIPTION :**

Dans la version collective de la Danse de la Semence, les personnes se placent les unes tout près des autres dans la position de base de la danse de la semence. Le contact entre elles évoque la stimulation des écofacteurs de l'environnement. Elles réalisent leur danse de croissance, en se sensibilisant à l'interaction qu'elles reçoivent du monde et offrent au monde par leur simple présence. L'interaction et l'interdépendance deviennent les mots clés de la danse. Les personnes qui "peinent" à croître perçoivent les mouvements du monde autour et peuvent se "motiver". Celles qui s'agitent et peinent à sentir, perçoivent le calme, la lenteur de ceux qui les entourent et modèrent leur anxiété. Ils se produisent un champ de résonances où les talents, les forces et les sensibilités se conjuguent et s'harmonisent tout en s'amplifiant. Personne ne grandit seul, dans un désert, mais dans un monde habité et vivant.

#### **OBJECTIF :**

Approfondir la vivencia d'interdépendance au sein de la communauté humaine. Incorporer la vivencia immédiate de notre sensibilité aux écofacteurs humains de notre environnement.

#### **Musique :**

12-06	<b>Naggeki</b>	Kitaro (喜多郎)	5:46
-------	----------------	--------------	------

### **DANSE DE LA SEMENCE ACCOMPAGNEE (à deux)\*\***

Un des piliers de l'estime de soi est de s'aimer et de s'accepter. Cette "estime" prend son origine dans les soins que l'enfant a reçus de son entourage (contact, tendresse, caresses...). La danse de la semence avec accompagnement réédite ces conditions de l'enfance où nous grandissons à la fois à partir d'impulsions internes (instincts, besoins évolutifs, cinesthésie) et de stimulations extérieures (écofacteurs de l'environnement). Au début de la vie, nous ne grandissons pas que sur la base de nos seules forces (sauf cas extrêmes et qui peuvent justement affecter l'estime de soi ou...cas rares, produire des héros un peu détachés du lien au semblable).

#### **DESCRIPTION :**

Les personnes se mettent à deux sur la base de l'affinité ou de la disponibilité. L'une des deux sera l'accompagnant (s'identifiant à la fonction de soutien, de protection et de stimulation parentale) et l'autre sera l'accompagné (intégrant ses propres forces à grandir, à s'élever, à déployer ses potentialités. Dans la

position de semence (agenouillée, front contre terre, bras repliés sous elle), la personne est enveloppée de contacts légers, suaves, lents (plus un toucher rassurant et contenant qu'une caresse. Et dans le cas où la caresse survient naturellement et sincèrement sous les mains de la personne qui accompagne, nous l'invitons à peu de caresses (lentes et espacées) car trop de stimulation extérieure peut inhiber la sensibilité aux impulsions internes ou agacer ( la personne pourrait alors soit résister à grandir, soit réaliser la danse comme une fuite du contact. Pour l'estime de nous-mêmes, nous apprenons à être de bons accompagnants aussi. A mesurer le poids et l'importance de notre désir envers les autres. A attendre et à respecter les temps de l'autre. Lorsque la personne s'élève dans la danse, dès qu'elle manifeste les mouvements de l'autonomie (amorcer un pas, ouvrir les yeux), l'accompagnant lâche le contact et la laisse libre de ses mouvements, se contentant de l'accompagner du regard avec soutien et bienveillance. Celle qui réalise la danse, répond aux impulsions de la musique en accord avec ses impulsions internes. Si elle ressent le besoin de se déplacer, elle est invitée à le faire les yeux ouverts. A la fin de sa danse, elle revient vers l'accompagnant pour une étreinte de gratitude. On procède alors à l'inversion de la situation.

### **OBJECTIF :**

Se connecter aux impulsions internes à grandir, en réponse aux stimulations environnantes affectives. Percevoir le monde comme un invitation à grandir.

### **Musique :**

27-37 **Dawn/Rising Sun** Kitano (喜多郎) 6:37

## **DONNER ET RECEVOIR LA FLEUR**

### **Musiques :**

21-04 **Brothers [Mix]** OST The Mission 4:08  
*Estime de soi : valoriser ce que l'on peut offrir de soi dans chaque geste - Avec cette musique la vivencia est plus accentuée dans la ligne de l'affectivité*

05-14 **Como é Grande o Meu Amor por Você** Montenegro, Oswaldo 4:18  
 10-07 **Don't Cry For Me Argentina** Zamfir, Gheorghe 5:29  
 26-77 **La liberté est une fleur [Mix]** Galliano, Richard 4:23  
 26-78 **Thalassa apo hliotrophia** Reboutsika, Evanthia 4:15  
 05-02 **When I Fall In Love (duet with Nat King Cole)** Cole, Natalie 4:11

*Proposer l'exercice avec cette musique avec l'objectif de l'intégration entre affectivité et sexualité dans une relation différenciée*

## **DANSE DE L'AMITIE**

### **Musiques :**

15-06 **Andante - Klavierkonzert 21, (Robert Casadesus), C-Dur KV 467 - 2** Mozart, Wolfgang Amadeus (1756-1791) 7:44  
*Fluidité avec la qualité de l'air et de l'eau. Légère, libre.*

27-69 **Méditation religieuse - Entracte de l'acte II (Opéra Thaïs)** Massenet, Jules (1842-1912) 5:37

## **DANSE D'AMOUR 1 – RELATION EN COUPLE STABLE\*\*\***

### **Musiques :**

27-52 **A Time For Love** Streisand, Barbra 5:14  
 25-60 **O que tinha que ser** Bethânia, Maria 3:24  
 27-84 **The First Time Ever I Saw Your Face** Michael, George 5:16  
 26-76 **You And I** Bublé, Michael 3:54

## **DANSE D'AMOUR 2 – LA SEPARATION ET LA RECONCILIATION\*\*\***

### **Musiques :**

04-13	<b>Theme From Somewhere In Time</b>	OST Somewhere In Time	3:22
08-13	<b>With Love (Remember)</b>	Moore, Gary	7:06
	<i>Variation Raul et Veronica : la danse de la deuxième chance</i>		

## DANSE D'AMOUR 3 – POSITIONS SEQUENTIELLES DU PLAISIR\*\*\*

### **Musiques :**

08-14	<b>Comin' Back To Me</b>	Jones, Rickie Lee	5:35
24-06	<b>It Had To Be You</b>	Horn, Shirley	6:51
05-10	<b>You're Mine, You!</b>	Baker, Chet	3:13

## TRANSE DE SUSPENSION\*\*\*

### **Musiques :**

16-04	<b>Adagio - Concerto in re minore per oboe, archi e BC - 2, SF 935</b>	Marcello, Alessandro (1669-1747)	4:46
08-02	<b>Cavatina</b>	Williams, John	3:38
	<i>Deuxième phase - Girations en suspension - toute de suite après la suspension, bercement (longitudinal)</i>		
08-01	<b>Destino</b>	Madredeus	5:24
	<i>Première étape : abandon dans le groupe. Première étape de la transe de suspension</i>		
08-03	<b>Miradouro de Santa Catarina</b>	Madredeus	4:09
	<i>Deuxième étape : après le bercement, girations dans le sens antihoraire : entre six et huit fois.</i>		
	<i>Troisième phase - Bercements, oscillations en suspension</i>		

## **DANSES DES ANGES**

### DANSE DE L'ANGE\*

#### **Musique :**

25-21	<b>Autumn's Song (October) - The Seasons, Op.37</b>	Tchaikovsky, Peter Ilyich (1840-1893)	3:53
	<i>La qualité spécifique de l'ange ici est la douceur de la profondeur</i>		

### DANSE DE L'ANGE DE L'AMOUR\*\*\*

#### **Musique :**

11-11	<b>Besame Mucho</b>	Simone	4:17
08-07	<b>Dreams</b>	Bregovic, Goran	3:33
16-03	<b>Entracte (Rahbari) - Opéra Carmen - transition entre acte II et acte III</b>	Bizet, Georges (1838-1875)	3:10
26-10	<b>Here's To Life</b>	Streisand, Barbra	4:35
27-48	<b>Largo - Concerto in Do Maggiore 2, RV 443 (per flautino, archi e BC)</b>	Vivaldi, Antonio (1678-1741)	2:59

### DANSE DE L'ANGE DE L'EXTASE\*\*\*

#### **Musiques :**

26-59	<b>Anima Rising</b>	Lavelle, Caroline	3:55
	<i>La vivencia d'extase peut surgir de la capacité de dissolution des limites corporelles et de la perception</i>		
22-01	<b>Parce mihi domine</b>	Garbarek, Jan & The Hilliard Ensemble	6:34
23-08	<b>Theme From Missing</b>	Vangelis	3:59

### DANSE DE L'ANGE DE LA FORCE (ou de la puissance)\*\*\*

#### **Musique :**

**DANSE DE L'ANGE DE L'ILLUMINATION\*\*****Musiques :**

08-07	<b>Dreams</b>	Bregovic, Goran	3:33
09-09	<b>Entracte (Bernstein) - Opéra Carmen - transition acte 2 - acte 3</b>	Bizet, Georges (1838-1875)	2:42
08-04	<b>Prayer</b>	Pia	5:46
26-42	<b>Tu recevras [Part]</b>	ATMA	3:49

**DANSE DE L'ANGE DE LA RENAISSANCE\*\*****Musique :**

26-12	<b>Con las alas del alma</b>	Zenko, Julia	5:09
27-37	<b>Dawn/Rising Sun</b>	Kitaro (喜多郎)	6:37
26-96	<b>Der Innere Tempel (The Inner Temple)</b>	Karunesh	5:46

*Incorporer la sensibilité des mouvements ascendants et expansifs de type yin*

**DANSE DE L'ANGE DU MATIN\*****Musiques :**

09-13	<b>Imagine</b>	Evenson, Dean & Kaur, Singh	4:32
	<i>Invite à de la légèreté intérieure</i>		
10-06	<b>Morgenstimmung (Au matin) (Esa-Pekka Salonen) - Peer Gynt, Suite 1-1, Op.46</b>	Grieg, Edvard (1843-1907)	4:18

**DANSE DE L'ANGE GARDIEN\*\*****Musiques :**

25-49	<b>A Hundred Thousand Angels [Part]</b>	Bliss [Lucinda Drayton]	4:47
21-04	<b>Brothers [Mix]</b>	OST The Mission	4:08

**DANSE DE L'ANGE GUIDE\*\*****Musique :**

10-05	<b>Einíni</b>	Coulter, William	2:37
08-05	<b>Heaven In A Wild Flower</b>	Douglas, Bill	4:28

**DIALOGUE DES ANGES (voir aussi Danse de l'Ange de l'Amour)\*\*****Musiques :**

25-21	<b>Autumn's Song (October) - The Seasons, Op.37</b>	Tchaikovsky, Peter Ilyich (1840-1893)	3:53
	<i>Expression sensible, presque "suspendue" : entendre, sentir, être disponible l'un à l'autre</i>		
22-14	<b>Ave Maria (Vocal Moya Brennan)</b>	Miller, Dominic	4:23
16-16	<b>Cum dederit suis somnum - Nisi Dominus in sol minore (Psalm 126), RV 608 - 4 (Andante)</b>	Vivaldi, Antonio (1678-1741)	5:05
	<i>La vivencia de la perception essentielle - Convient à des groupes avancés. Le dialogue commence par une connexion profonde à soi-même (à l'ange en soi, au messager du dialogue essentiel).</i>		
23-20	<b>Pastorale</b>	Secret Garden	3:50
17-11	<b>Scène d'amour</b>	Brightman, Sarah	3:20

## RONDE DES ANGES\*

### **Musiques :**

16-07	<b>Adagio - Klavierkonzert 23 A-Dur KV 488 -</b>	Mozart, Wolfgang Amadeus (1756-1791)	6:18
09-09	<b>Entracte (Bernstein) - Opéra Carmen - transition acte 2 - acte 3</b>	Bizet, Georges (1838-1875)	2:42
	<i>Légèreté et intensité de la présence et de la connexion</i>		
08-05	<b>Heaven In A Wild Flower</b>	Douglas, Bill	4:28
23-20	<b>Pastorale</b>	Secret Garden	3:50
17-17	<b>Scarborough Fair</b>	Brightman, Sarah	4:11

\*\*\*\*\*

## ELEMENTS\*\*

### DANSE DE TERRE\*

#### **Musiques :**

07-06	<b>Le serpent</b>	Guem & Zaka	5:16
06-12	<b>Raíz Negra</b>	Tupi Nagô	4:46

### DANSE DE FEU\*\*

#### **Musiques :**

25-70	<b>Je veux vivre</b>	Faudel	3:09
14-09	<b>Jesus (Vocal Amina &amp; Philippe Servain)</b>	OST La Belle Histoire	5:30
	<i>Flamenco avec sonorités orientales</i>		
08-08	<b>Marco Polo</b>	McKennitt, Loreena	5:19
	<i>Particulièrement indiquée pour les quatre éléments. Cérémonie du feu (brûler dans le feu ce que l'on veut transformer)</i>		
21-03	<b>Mimar Você</b>	Rodrigues, Virginia	4:58
	<i>Avec la consigne de conservation du feu intérieur</i>		
27-58	<b>Rakim</b>	Dead Can Dance	5:38
26-56	<b>The Gates Of Istanbul</b>	McKennitt, Loreena	6:59
	<i>Mouvement sinueux, pelvien, feu braisé</i>		

### DANSE DE L'EAU\*\*

#### **Musique :**

19-12	<b>Antarctica Echoes</b>	Vangelis	5:58
16-10	<b>Arabesque n°1 en Mi Majeur (Harp transcription)</b>	Debussy, Claude (1862-1918)	6:13
25-09	<b>Clair de lune - Harp transcription, Suite Bergamasque pour piano</b>	Debussy, Claude (1862-1918)	5:41
27-62	<b>Earth Born [from Silver Cloud]</b>	Kitaro (喜多郎)	6:43
25-32	<b>Harp song</b>	Brennan, Moya	3:23
17-08	<b>Nobody Knows You When You're Down And Out</b>	Clapton, Eric	3:37
19-11	<b>Theme From Bitter Moon</b>	Vangelis	3:40

### DANSE DE L'AIR\*\*

#### **Musiques :**

26-83	<b>Valse des Niglos</b>	Privat, Jo	2:22
08-10	<b>West Across The Ocean Sea</b>	Vangelis	2:53

## DANSE DE TERRE ET AIR\*\*

### **Musiques :**

13-01	<b>Negrume da Noite</b>	Rodrigues, Virginia	4:37
27-85	<b>Nhinho Kanide</b>	Kariri Xoxó	3:22

## INTEGRATION DES ELEMENTS\*\*

### **DESCRIPTION :**

L'Identité et les Quatre Eléments. Extension en Biodanza.

Les danses faisant partie des extensions ne sont pas décrites ici. Elles sont seulement évoquées. Leur description détaillée fait partie du matériel relatif à l'extension.

### **Musique :**

27-24	<b>Arica</b> <i>Avec base et fluidité (Terre, eau et air)</i>	Barefoot	4:08
25-20	<b>Heaven &amp; Hell, 3rd Movement [Part] - Theme From The TV Series "Cosmos"</b> <i>Danse libre d'intégration des quatre éléments</i>	Vangelis	3:41
16-02	<b>Les Voici, les voici, voici la quadrille! (March of the Toreadors) - Carmen - Acte 3 - 2ème tableau</b> <i>Danse d'intégration de feu et de terre</i>	Bizet, Georges (1838-1875)	3:57

\*\*\*\*\*

## PROCEDURES DE FACILITATION

### ANIMATION DU MOUVEMENT

### **Musique :**

24-09	<b>Amor na Rede</b> <i>Facilite les mouvements pelviens avec une forme intense et yang du mouvement. Donc élève l'expressivité du mouvement central</i>	Banda Eva	3:32
18-09	<b>Aquele Abraço</b> <i>Dans la démonstration le facilitateur doit bien "montrer" que l'intégration vient de la mobilisation harmonieuse des trois centres, avec naturel, plaisir, aisance. La référence à l'intégration de l'érotisme est due au fait que le mouvement central ondulant sensibilise au plaisir du mouvement pelvien qui s'intègre.</i>	Maia, Tim	5:10
06-03	<b>Balança Pema</b> <i>Chaloupée plus que rythmée. Le rythme est ondulant et sensuel</i>	Monte, Marisa	3:05
22-08	<b>Batoumambe</b> <i>L'invitation est de "chercher" le rythme central de façon à favoriser l'intégration motrice des trois centres. Cela tend aussi à induire un mouvement plus agile des pieds (plus de glissement que de sauts).</i>	Koite, Habib & Bamada	4:13
18-08	<b>Bumbo da Mangueira</b> <i>Facilite un mouvement vital d'intégration des trois centres</i>	Costa, Gal	5:09
26-27	<b>Carnaval de São Vicente</b> <i>Facilite un mouvement léger, ample et central à la fois, avec des déplacements fluides</i>	Evora, Cesaria	3:49
25-79	<b>Corazón espinado (with Maná)</b> <i>Mouvement central, intégration motrice des trois centres et expression vitale du feu</i>	Santana	4:36
06-08	<b>Dejala que Baile</b> <i>Très vitale, très "feu"</i>	Rafa	4:14
06-09	<b>Dona Canô</b>	Mercury, Daniela	3:25
10-04	<b>Don't Worry, Be Happy</b>	McFerrin, Bobby	4:48
18-11	<b>Fé Cega, Faca Amolada</b> <i>A deux en connexion par le regard et sans contact</i>	Menezes, Margareth	3:45

22-25	<b>Indiado</b>	Mendes, Sergio	4:17
07-02	<b>La vicuña</b> <i>Air et feu</i>	Los Chaskis	2:49
07-01	<b>Lambada</b>	Kaoma	3:26
14-18	<b>Lick Samba</b> <i>Vitale et joyeuse</i>	Gil, Gilberto	3:12
26-98	<b>Maneiras</b>	Pagodinho, Zeca	3:32
13-01	<b>Negrume da Noite</b>	Rodrigues, Virginia	4:37
06-10	<b>Ola Eu Aqui de Novo</b>	Gil, Gilberto	3:39
18-06	<b>Pais Tropical</b>	Mendes, Sergio	2:44
14-01	<b>Positive Vibration</b>	Gil, Gilberto	4:26
26-52	<b>Salaam [Part]</b>	Sheva	4:33
25-23	<b>Satchita</b>	Playing For Change	4:10
01-18	<b>Ta Delicia, Ta Gostoso</b>	Santiago, Emílio	3:29
25-99	<b>Take Saravá</b>	Torres, Silvia	3:33
26-33	<b>Viagem</b>	Mercury, Daniela	4:29
18-05	<b>W/Brasil (Chama o Síndico)</b>	Ben, Jorge	5:20
14-07	<b>We Will Rock You</b>	Queen	2:01

## ANIMATION A DEUX

### **Musique :**

24-09	<b>Amor na Rede</b> <i>Mouvement ondulant</i>	Banda Eva	3:32
18-02	<b>Aquarela do Brasil</b>	Thielemans, Toots & Regina, Elis	3:02
18-09	<b>Aquele Abraço</b> <i>Célébrante, euphorique</i>	Maia, Tim	5:10
02-18	<b>Baby Workout (Jackie Wilson)</b> <i>La proposition est d'animer le mouvement de l'autre par notre propre mouvement (il n'y a pas de contact), mais de la "contagion" réciproque.</i>	OST Sweet November	3:03
06-19	<b>Bem Leve</b>	Monte, Marisa	2:32
26-38	<b>Como tu</b>	Vives, Carlos	3:18
01-17	<b>Danadinho Danado (com Martinho da Vila)</b>	Simone	4:38
06-08	<b>Dejala que Baile</b>	Rafa	4:14
25-38	<b>Extra</b>	Gil, Gilberto	5:54
14-19	<b>Fidelidade Partidária</b>	Lopes, Nei	4:18
04-18	<b>Have You Ever Realy Loved A Woman?</b> <i>Animation progressive à deux en fin de séance</i>	Adams, Bryan	4:54
02-12	<b>Just A Gigolo/I Ain't Got Nobody</b> <i>Inviter à l'autorégulation pour réaliser la musique entière</i>	Prima, Louis	4:42
07-01	<b>Lambada</b>	Kaoma	3:26
26-98	<b>Maneiras</b>	Pagodinho, Zeca	3:32
06-17	<b>Mi Cocodrilo Verde</b>	Veloso, Caetano	2:37
22-22	<b>Mina Brilha</b>	Nascimento, Dinho	3:37
18-18	<b>Planeta Agua</b>	Arantes, Guilherme	5:49
14-01	<b>Positive Vibration</b>	Gil, Gilberto	4:26
27-42	<b>Salão de Beleza</b>	Baleiro, Zeca	4:02
10-01	<b>Santa Rita de Sampa</b> <i>En proposant des changements et en invitant à une mobilisation pelvienne</i>	Lee, Rita	4:37
01-18	<b>Ta Delicia, Ta Gostoso</b>	Santiago, Emílio	3:29
06-16	<b>Yolanda</b>	Sierra Maestra	4:36

## LIBERATION DU MOUVEMENT (jambes)

Il s'agit d'une danse de libération du mouvement dans laquelle les personnes sont invités à une mobilisation privilégiée des jambes. La sédentarité (le travail assis, la voiture) réduisent notre mobilité et notre agilité naturelles. Lorsque la musique est longue il faut prévoir un passage par petits groupes afin que chacun danse avec intensité et brièveté (autorégulation).

Même en Biodanza, nous avons tendance à beaucoup privilégier les danses sans déplacement ou alors avec une sollicitation des segments hauts du corps.

## Musiques :

25-25	<b>It Don't Mean A Thing (If It Ain't Got That Swing)</b>	The Puppini Sisters	4:50
07-06	<b>Le serpent</b>	Guem & Zaka	5:16

## DANSE A DEUX

## Musiques :

25-10	<b>All Of Me</b> <i>Avec éléments de créativité (changements de rythmes)</i>	Traditional Jazz Band	3:54
27-16	<b>Always On My Mind</b>	Bublé, Michael	4:30
25-84	<b>Assassin's Tango</b> <i>La musique présente une progression vers de plus en plus d'intensité</i>	OST Mr. & Mrs. Smith	3:59
27-54	<b>Baby (You've Got What It Takes) (with Sharon Jones &amp; The Dap-Kings)</b> <i>Comme toutes les musiques chantées par un homme et par une femme, convient particulièrement à tout travail abordant l'identité de genre, la relation de genre, la différence, la diversité homme/femme</i>	Bublé, Michael	3:20
22-08	<b>Batoumambe</b> <i>Danser corps à corps ( la musique est très rapide, la proximité corporelle favorise le mouvement central alors que la distance induit un mouvement périphérique qui peut fatiguer et perdre sa force d'intégration des trois centres)</i>	Koite, Habib & Bamada	4:13
09-18	<b>Besame Mucho</b> <i>Cadence suave et sensuelle</i>	Krall, Diana	6:40
27-29	<b>Big Bamboo</b> <i>Ludique et en même temps facilite l'intégration du rythme central</i>	Beckford, Stanley	4:33
26-62	<b>Brothers Under The Sun</b>	Adams, Bryan	3:57
09-05	<b>But Beautiful</b> <i>Convient pour une danse à deux avec sensualité et intensité</i>	Wilson, Nancy	4:05
27-11	<b>Cabide (feat. Luiz Melodia)</b>	Carolina, Ana	3:27
02-06	<b>Caminando por la Calle</b> <i>Passion et sensibilité - Feu</i>	Gipsy Kings	4:19
26-30	<b>Candyman</b>	Aguilera, Christina	3:13
06-18	<b>Chan Chan</b>	Buena Vista Social Club	4:17
27-39	<b>Como uma onda</b>	Maia, Tim	3:28
01-03	<b>Contigo en la distancia</b> <i>Connexion romantique - Permet une subtile intégration du rythme et de la mélodie dans la danse et qui se traduit par la pulsation sensuelle</i>	Veloso, Caetano	3:14
25-79	<b>Corazón espinado (with Maná)</b> <i>Proposer des changements. Eléments de séduction/provocation</i>	Santana	4:36
27-59	<b>Crazy</b> <i>Quelque chose de désuet facilite une séduction "ludique"</i>	Nelson, Willie	2:52
01-17	<b>Danadinho Danado (com Martinho da Vila)</b>	Simone	4:38
06-15	<b>Dans mon Ile</b>	Veloso, Caetano	2:58
21-13	<b>Deus Xango</b>	Piazzolla, Astor / Mulligan, Gerry	3:48
25-80	<b>Down By The Riverside</b>	Adams, Craig & The Voices Of New Orleans	4:48
25-97	<b>Errinho à Toa</b>	Pinheiro, Leila	3:10
22-24	<b>Esperando Na Janela</b>	Gil, Gilberto	4:20
01-04	<b>Este Seu Olhar</b> <i>Avec contact sensuel</i>	Pinheiro, Leila	3:03
27-21	<b>Eu sei que vou te amar [Medley Part]</b> <i>Cadence et voix font l'alchimie de la sensualité</i>	Santiago, Emílio	1:47
25-65	<b>Eu seu que vou te amar [Part]</b>	Passos, Rosa & Carter, Ron	5:09
04-17	<b>Has amado una mujer de veras? (Vocal José Hernandez &amp; Nydia Rojas)</b>	OST Don Juan de Marco	2:49
04-18	<b>Have You Ever Realy Loved A Woman?</b>	Adams, Bryan	4:54
25-36	<b>Hit The Ground</b> <i>Pulsante et intégrant affectivité et sexualité avec la sensualité de la voix et du blues</i>	Wright, Lizz	3:31
26-06	<b>I'm Confessin'</b> <i>Affectivité et sexualité</i>	Wright, Lizz	2:58
26-43	<b>It Takes Two To Tango</b> <i>Eléments de créativité et ludique</i>	Armstrong, Louis	2:53
07-01	<b>Lambada</b>	Kaoma	3:26
26-69	<b>Love Me</b>	The Little Willies	3:51

*Danse à deux (ligne de la sexualité) avec quelque chose de léger, un peu ludique et désuet). La pulsation de type blues, induit un mouvement chaloupé corps à corps*

18-15	<b>Me gustaria que comprendieras</b>	Casal, Luz	4:05
	<i>Avec intensité</i>		
06-05	<b>Meu Bombom</b>	Cordel, Nando	2:58
	<i>Danse type forro</i>		
21-05	<b>Nasci pra sonhar e cantar</b>	Toller, Paula / Lara, Dona Ivone	4:16
06-10	<b>Ola Eu Aqui de Novo</b>	Gil, Gilberto	3:39
15-01	<b>Panderirada de San Telmo</b>	Xeito Novo	4:16
	<i>Favorise le feedback en raison de la variation de rythme. La musique induit une progression rythmique du sensible à l'expressif</i>		
25-74	<b>Por una cabeza</b>	The Tango Project	2:14
25-06	<b>Que Maravilha/Chove Chuva/Mas Que Nada</b>	Pinheiro, Leila	4:19
10-01	<b>Santa Rita de Sampa</b>	Lee, Rita	4:37
	<i>Eléments de créativité avec auto régulation</i>		
05-16	<b>Since I Fell For You</b>	Jarreau, Al	3:53
26-75	<b>Sonho meu (Vocal Paulhino Moska)</b>	OST Woman On Top	3:58
26-80	<b>Stuck In The Middle With You</b>	Bublé, Michael	3:39
26-63	<b>The Gypsy Girl</b>	Kypourgos, Nikos	2:23
09-19	<b>The Other Half Of Me (Bobby Darin)</b>	OST Sweet November	2:27
	<i>Avec une tonalité romantique</i>		
17-06	<b>They Can't Take That Away From Me</b>	Williams, Robbie	3:07
18-19	<b>Tô Querendo Você</b>	Joanna	3:02
	<i>Danse à deux de type forro. Corps à corps sur un rythme tropical.</i>		
06-02	<b>Tropicana (Morena Tropicana)</b>	Valença, Alceu	4:40
	<i>Rythme tropical - chaloupée</i>		
03-17	<b>Un Amor</b>	Gipsy Kings	3:51
11-08	<b>Unforgettable</b>	Franklin, Aretha	3:41
26-83	<b>Valse des Niglos</b>	Privat, Jo	2:22
11-07	<b>Viento del Arena</b>	Gipsy Kings	5:30
06-07	<b>Você Endoieceu meu Coração</b>	Cordel, Nando	3:45
	<i>Danse type forro</i>		
06-04	<b>Você parece que tem mel na boca</b>	Cordel, Nando	3:29
	<i>Forro</i>		
06-16	<b>Yolanda</b>	Sierra Maestra	4:36
08-18	<b>You Needed Me</b>	Boyzone	3:30

## DANSE LIBRE

### **Musiques :**

12-01	<b>An der schönen blauen Donau (Karajan, 1982), op.314</b>	Strauss II, Johann (1825-1899)	11:45
	<i>Intégration du rythme ternaire</i>		
22-11	<b>Angola's Medley: Semba dos ancestrais/Muadiakime/Som Africano</b>	Batacotô	4:37
	<i>Bonne pour intégration vitale et dynamique des trois centres</i>		
02-18	<b>Baby Workout (Jackie Wilson)</b>	OST Sweet November	3:03
	<i>Très dynamique</i>		
12-04	<b>Cavatina [Orchestral Version]</b>	Williams, John	4:19
	<i>Intégration de la sensibilité</i>		
24-21	<b>Dinata</b>	Arvanitaki, Eleftheria (Ελευθερία Αρβανιτάκη)	3:57
06-09	<b>Dona Canô</b>	Mercury, Daniela	3:25
26-86	<b>Kraftverket (The Power Plant) [Denis Mix]</b>	OST Så som i Himmelen (La Chorale du Bonheur)	4:06
22-09	<b>Margarida Perfumada</b>	Santiago, Emílio	3:54
03-04	<b>Na Sobkach Mandjurie (Vocal Vladimir Gostukhin)</b>	OST Urga	3:09
	<i>Elle convient à une invitation à danser à partir de la réjouissance, dans une dynamique expansive progressive. Déplacement, légèreté, expansion</i>		
06-10	<b>Ola Eu Aqui de Novo</b>	Gil, Gilberto	3:39
18-06	<b>Pais Tropical</b>	Mendes, Sergio	2:44
26-29	<b>Quand les sangs...</b>	Maurane	3:36
26-31	<b>Samba Reggae</b>	Cliff, Jimmy	3:55

25-23	<b>Satchita</b>	Playing For Change	4:10
11-03	<b>She Loves You</b>	Lee, Rita	2:38
01-18	<b>Ta Delicia, Ta Gostoso</b>	Santiago, Emílio	3:29
27-76	<b>Theme From Silk Road</b>	Kitaro (喜多郎)	6:15

*Renaître du Nid avec ascension et autonomie progressives*

## RYTHME ET FLUIDITE

De même que le passage du rythme à la mélodie constitue un pallier important dans le processus d'intégration, celui du rythme à la fluidité aussi. C'est la capacité de passer du mouvement rythmique, cadencé et segmenté au mouvement continu, léger, ample. Ce passage élève aussi la capacité à se mouvoir dans le monde de façon aisée. Cette proposition est une préparation motrice intéressante à la danse libre de fluidité avec déplacements, lorsqu'elles sont placées dans la même séance.

### **DESCRIPTION :**

Sur une musique offrant des impulsions à se déplacer et aussi des moments bien différenciés de rythme et de continuité (soit par la mélodie soit par l'ondulation, soit par le changement de rythme), les personnes se déplacent dans la salle toutes ensemble, étant invitées à "passer par le centre" sans qu'il y ait de heurts entre elles mais au contraire une "intuition ouverte de l'espace".

### **Musiques :**

13-01	<b>Negrume da Noite</b>	Rodrigues, Virginia	4:37
14-02	<b>The Obvious Child</b>	Simon, Paul	4:10
24-12	<b>Tired Of Midnight Blue [Part]</b>	Harrison, George	3:21

*Préparation du tigre - Danse avec base, agilité, vivacité et fluidité. Expression de l'agilité dans le mouvement rythmé*

## SAMBA A DEUX

La samba est une danse habituellement individuelle avec des variations rythmiques très riches libérant le mouvement vital et érotique. A deux, soit face à face en se tenant les mains, soit corps à corps, elle potentialise sa force revitalisante et la perception de la sinuosité de la musique.

### **Musique :**

27-11	<b>Cabide (feat. Luiz Melodia)</b>	Carolina, Ana	3:27
-------	------------------------------------	---------------	------

*Sémantique sensuelle, légèrement provocatrice, malicieuse, joueuse. Facilite un mouvement ondulant d'intégration des trois centres*

01-17	<b>Danadinho Danado (com Martinho da Vila)</b>	Simone	4:38
26-98	<b>Maneiras</b>	Pagodinho, Zeca	3:32
27-64	<b>Quien va a cantar</b>	Rada, Rubén	3:24
26-75	<b>Sonho meu (Vocal Paulhino Moska)</b>	OST Woman On Top	3:58

## MOUVEMENTS PELVIENS

### **DESCRIPTION :**

Afin de stimuler la mobilité pelvienne, souvent très inhibée dans nos sociétés sédentaires occidentales, la proposition est de danser librement avec emphase sur le mouvement du bassin. Selon la musique, il sera plus ou moins ondulant, plus ou moins moteur.

### **Musiques :**

06-01	<b>Bésame mamá</b>	Sanchez, Poncho	6:33
-------	--------------------	-----------------	------

*Le rythme lent chaloupé demande déjà une bonne intégration rythmique centrale*

06-08	<b>Dejala que Baile</b>	Rafa	4:14
27-57	<b>The Lotus Eaters</b>	Dead Can Dance	6:42
18-05	<b>W/Brasil (Chama o Síndico)</b>	Ben, Jorge	5:20

## MERENGUE EUPHORIQUE A DEUX

Il s'agit d'une proposition intensifiée de la Danse à deux sur des rythmes tropicaux, un "collé-serré" vital, permettant l'ajustement corporel et rythmique. On peut proposer des changements afin d'activer la capacité de coordination à différentes personnes, différents ajustements et contacts. L'important est le "collé-serré".

### **Musiques :**

26-39	<b>Cha-Cha, Muchacha</b>	Rada, Rubén	3:53
-------	--------------------------	-------------	------

26-38	<b>Como tu</b>	Vives, Carlos	3:18
06-08	<b>Dejala que Baile</b>	Rafa	4:14
26-92	<b>Gotta Get Back To My Baby</b>	Winwood, Steve	4:52
06-10	<b>Ola Eu Aqui de Novo</b>	Gil, Gilberto	3:39
23-01	<b>Tatá Engenho Novo</b>	Gil, Gilberto	3:49

## MARCHE A DEUX (pour autorégulation)

### **Musique :**

27-40	<b>Como uma onda (Zen-Surfismo)</b>	Santos, Lulu	3:29
-------	-------------------------------------	--------------	------

## SYNCHRONISATION RYTHMIQUE DOUCE (cadencée)

### **Musiques :**

27-79	<b>Aquele Abraço (com Gilberto Gil)</b>	Elias, Eliane	5:18
26-19	<b>Aquele Frevo Axé</b>	Costa, Gal	3:52
06-18	<b>Chan Chan</b>	Buena Vista Social Club	4:17
27-09	<b>Close Your Eyes</b>	Kent, Stacey	5:20
24-14	<b>Coisas do Brasil</b>	Pinheiro, Leila	4:25
	<i>Le rythme est central et ondulant</i>		
25-93	<b>Dans tes yeux</b>	Salvador, Henri	2:48
04-06	<b>Dream A Little Dream Of Me (feat. The Beautiful South)</b>	OST French Kiss	3:33
	<i>Romantique</i>		
20-07	<b>It's Oh So Quiet</b>	Ekdahl, Lisa	2:38
26-20	<b>Mensagem de Amor</b>	Santtana, Lucas	3:48
06-17	<b>Mi Cocodrilo Verde</b>	Veloso, Caetano	2:37
	<i>Cadence moyenne sur rythme tropical</i>		
21-05	<b>Nasci pra sonhar e cantar</b>	Toller, Paula / Lara, Dona Ivone	4:16
26-82	<b>Over The Rainbow</b>	Possi, Luiza	3:13
25-54	<b>Pecado É Lhe Deixar de Molho</b>	Antunes, Arnaldo / Monte, Marisa / Brown, Carlinhos	2:58
27-07	<b>Waters Of March</b>	Jarreau, Al & Adams, Oleta	4:37
24-04	<b>You've Got A Friend</b>	Kent, Stacey	4:21
	<i>Sensuelle et chaloupée</i>		

## DANSE D'HARMONISATION A DEUX

### **Musiques :**

09-15	<b>Angel</b>	McLachlan, Sarah	4:30
	<i>Peut préparer à un exercice à deux d'Eros différencié</i>		
26-19	<b>Aquele Frevo Axé</b>	Costa, Gal	3:52
	<i>Lorsque les personnes on développé une bonne capacité de contact car se danse corps à corps</i>		
25-62	<b>Besame Mucho</b>	Passos, Rosa	6:52
11-11	<b>Besame Mucho</b>	Simone	4:17
15-17	<b>Come To Me (Vocal Caroline Lavelle)</b>	Vangelis	4:34
27-59	<b>Crazy</b>	Nelson, Willie	2:52
10-07	<b>Don't Cry For Me Argentina</b>	Zamfir, Gheorghe	5:29
26-08	<b>Dream</b>	Bublé, Michael	5:05
	<i>Romantique, passionnée et sensuelle (intégration érotico affective différenciée)</i>		
26-11	<b>Gentle Rain</b>	Streisand, Barbra	4:20
22-05	<b>I Know You By Heart</b>	Cassidy, Eva	4:00
23-04	<b>Linda (Voce É Linda) (Vocal Caetano Veloso)</b>	Thielemans, Toots	3:44
27-51	<b>Make Someone Happy</b>	Streisand, Barbra	4:09
01-06	<b>Mania de Você</b>	Simone	3:45
04-09	<b>Memories Of Green</b>	The New American Orchestra	4:54
06-17	<b>Mi Cocodrilo Verde</b>	Veloso, Caetano	2:37

25-66	<b>O grande amor</b>	Passos, Rosa & Carter, Ron	4:26
15-15	<b>Rachel's Song</b>	Vangelis	4:25
25-07	<b>Remembrance</b>	Camilo, Michel	5:12
	<i>Harmonisation par caresses, fluidité, au sortir de l'indifférencié</i>		
05-16	<b>Since I Fell For You</b>	Jarreau, Al	3:53
	<i>Intensité crescendo</i>		
05-17	<b>So Good</b>	Jarreau, Al	4:14
	<i>Avec pulsation sensuelle - légèrement cadencée</i>		
11-19	<b>The First Time Ever I Saw Your Face (Instrumental)</b>	Thielemans, Toots	3:51
26-91	<b>Winter Light</b>	Ronstadt, Linda	3:16
05-10	<b>You're Mine, You!</b>	Baker, Chet	3:13

## RALENTIR LE MOUVEMENT

L'auto-perception est proportionnelle à la capacité à sentir. Or sentir est en rapport avec le rythme de vie. Plus l'on s'agit dans l'action, vers un but, un objectif, moins l'on peut sentir les nuances de nos sensations internes lorsque nous sommes en mouvement. Ralentir devient alors une clé essentielle pour se percevoir et déceler ce qui nous éloigne du plaisir corporel et de la détente profonde, et ce qui nous en rapproche.

### **DESCRIPTION :**

A partir de la position de détente, debout, les yeux fermés, la personne se meut en réponse à l'invitation de la musique, se sensibilisant au plaisir de la lenteur. Lorsqu'elle-même perçoit qu'elle accélère, elle peut ajuster son "ralentissement". La proposition est de trouver le mouvement lent qui ne soit pas l'immobilité. Et le plaisir du mouvement lent.

### **Musique :**

05-11	<b>Amarilli Mia Bella (Transcription flute guitar)</b>	Caccini, Giulio (1551-1618)	3:24
26-54	<b>Blade Runner Blues</b>	The New American Orchestra	4:42
22-01	<b>Parce mihi domine</b>	Garbarek, Jan & The Hilliard Ensemble	6:34
25-83	<b>Prophecy Theme</b>	OST Dune	4:21
	<i>Ralentir le mouvement avec précision et fluidité : lentement, sans rigidité, mais avec aisance, se déplacer sensiblement, le mouvement part d'un premier pas en parfaite synergie puis chaque pas naît du précédent et oriente le suivant. La poitrine s'ouvre vers la direction dans laquelle pointe le nouveau pas.</i>		
	<i>Ralentir n'est pas arrêter : trouver le mouvement lent, aisé</i>		
26-67	<b>Red Horizon [Part]</b>	Gerrard, Lisa	3:23
	<i>Avec intégration de tous les plans : la sphère du propre mouvement. Lenteur et densité du mouvement</i>		
13-15	<b>Sea Of Vapours</b>	Fateh Ali Khan, Nusrat	3:55
10-11	<b>Siamant'O</b>	Lavelle, Caroline	6:59
26-60	<b>Sketches Of St. Antoni [Part]</b>	B-Tribe	3:51

## INTEGRATION DU COU ET DES EPAULES

### **Musiques :**

25-21	<b>Autumn's Song (October) - The Seasons, Op.37</b>	Tchaikovsky, Peter Ilyich (1840-1893)	3:53
27-81	<b>Common Threads</b>	McFerrin, Bobby	4:16

## MOUVEMENTS SEGMENTAIRES EN CASCADE

Lorsque les différents mouvements segmentaires ont été présentés au groupe et qu'ils sont devenus bien "familiers", il est possible de les proposer "en cascade". C'est-à-dire que, sur une seule et même musique, les personnes sont invitées à les intégrer l'un après l'autre, commençant par le cou, puis les épaules, puis les bras et la poitrine et enfin le bassin. Cela constitue une sorte de préparation à la Danse d'intégration cénesthésique des trois centres.

### **Musiques :**

27-23	<b>A Journey Of The Heart</b>	Karunesh	6:30
27-86	<b>Largo - Concerto da camera in Re Maggiore RV 93 - 2 (per lute, 2 violini e BC)</b>	Vivaldi, Antonio (1678-1741)	5:51

## ACTIVATION APRES GROUPE COMPACT

### **Musiques :**

25-64	<b>A primeira vez</b>	Passos, Rosa & Carter, Ron	4:09
	<i>L'activation peut se faire par des rencontres qui se transforment progressivement en danses à deux, avec feedback. Le climat créé est sensuel, affectif, un peu romantique.</i>		
09-15	<b>Angel</b>	McLachlan, Sarah	4:30
	<i>Noter le lien clair avec la ligne de la sexualité : proximité des corps - Belle intégration entre la sexualité et l'affectivité</i>		
09-18	<b>Besame Mucho</b>	Krall, Diana	6:40
	<i>Pour aller vers une activation dans la sensualité vitale - Au sortir du groupe compact, l'activation peut se faire par petits groupes, pour aller progressivement vers la différenciation des situations à deux.</i>		
25-62	<b>Besame Mucho</b>	Passos, Rosa	6:52
	<i>Allie sensualité, tendresse, romantisme</i>		
16-15	<b>Boléro (Eduardo Mata)</b>	Ravel, Maurice (1875-1937)	14:48
	<i>Pour des vivencias très spécifiques de transcendance - En raison de sa progressivité et de sa longueur, elle permet de "recréer" la communauté à la fin, conférant un climat de célébration et d'exaltation solidaire.</i>		
09-05	<b>But Beautiful</b>	Wilson, Nancy	4:05
01-13	<b>Canção do Amor (Saudade Torrente de Paixão)/Molambo</b>	Santiago, Emílio	3:29
21-25	<b>Caverna Magica + Mandragora</b>	Vollenweider, Andreas	5:13
	<i>Activation progressive en ronde après la transe indifférenciée - Convient aux groupes avancés (bonne capacité d'abandon) - Sémantique de l'eau</i>		
27-09	<b>Close Your Eyes</b>	Kent, Stacey	5:20
06-15	<b>Dans mon Ile</b>	Veloso, Caetano	2:58
	<i>Activation en ronde, en petits groupes ou à deux</i>		
13-11	<b>Depois que Ile passar</b>	Rodrigues, Virginia	4:08
	<i>Intégration aisée des trois centres et de la pulsation rythmique</i>		
20-06	<b>Don't Know Why</b>	Jones, Norah	3:06
25-97	<b>Errinho à Toa</b>	Pinheiro, Leila	3:10
	<i>Dans une situation de vivencia centrée sur la sexualité, le contact très corps à corps et l'intégration progressive du rythme, du mouvement expressif</i>		
25-89	<b>Et si tu n'existais pas</b>	Samina	3:55
	<i>La lenteur donne la sensualité, la voix donne la douceur affective et la protection</i>		
25-65	<b>Eu seu que vou te amar [Part]</b>	Passos, Rosa & Carter, Ron	5:09
27-30	<b>Flor da paisagem</b>	Amelinha	3:22
05-05	<b>Go Away Little Boy</b>	Horn, Shirley	3:30
09-13	<b>Imagine</b>	Evenson, Dean & Kaur, Singh	4:32
21-24	<b>Irish Lullaby</b>	Larson, Nicolette	3:17
	<i>Après groupe compact de bercement très doux</i>		
20-07	<b>It's Oh So Quiet</b>	Ekdahl, Lisa	2:38
26-50	<b>Lei Pikake [Part]</b>	Hapa	4:25
06-14	<b>Love (Instrumental)</b>	Hapa	2:39
09-11	<b>Love Theme [Original]</b>	Vangelis	4:55
	<i>Délicieusement sensuelle, sensible et douce</i>		
23-12	<b>M'bifo</b>	Traoré, Rokia	6:15
	<i>A un fort impact dans les groupes de femmes. Convient particulièrement lorsque l'on a travaillé le lien primordial, l'instinct grégaire.</i>		
18-15	<b>Me gustaria que comprendieras</b>	Casal, Luz	4:05
01-16	<b>Meu Laiá-Raiá</b>	Simone	5:04
20-08	<b>Moonlight In Vermont</b>	Fitzgerald, Ella & Armstrong, Louis	3:39
26-51	<b>Nagumomo</b>	Raman, Susheela	4:48
26-82	<b>Over The Rainbow</b>	Possi, Luiza	3:13
18-14	<b>Pare de me arranhar</b>	Simone	5:03
	<i>S'il s'agit d'un groupe compact dans la ligne de la sexualité</i>		
13-18	<b>Prologue</b>	McKennitt, Loreena	4:25
	<i>Permet de conserver un mouvement sinueux</i>		
25-63	<b>Que reste-t-il de nos amours ? (avec Henri Salvator)</b>	Passos, Rosa	3:40
03-09	<b>Sama Yoon (Vocal Cathy Renoir)</b>	OST Les caprices d'un fleuve	3:31
	<i>A deux ou en petits groupes après nid au sol</i>		
11-10	<b>Sem fantasia (com Cristina Buarque)</b>	Buarque, Chico	3:28
01-02	<b>Sem mais adeus</b>	Pinheiro, Leila	3:13

05-16	<b>Since I Fell For You</b>	Jarreau, Al	3:53
10-13	<b>Song Of The Seas</b>	Vangelis	5:59
	<i>Après un groupe compact de bercement ou de transe</i>		
23-19	<b>Spiritual</b>	Haden, Charlie / Metheny, Pat	8:22
	<i>L'activation peut se faire par petits groupes, par des rencontres, ou en recréant très progressivement la ronde. Cette musique donne la progression vers l'arrivée du rythme.</i>		
07-10	<b>The Call (Chamada)</b>	Nascimento, Milton	5:50
09-19	<b>The Other Half Of Me (Bobby Darin)</b>	OST Sweet November	2:27
07-12	<b>Vengo a ofrecer mi corazón</b>	Cabrel, Francis / Sosa, Mercedes	3:54
05-09	<b>Wee Small Hours</b>	Horn, Shirley	3:21
	<i>Permet une activation à deux avec caresses</i>		
20-09	<b>When I Look In Your Eyes</b>	Krall, Diana	4:31
20-10	<b>Why Should I Care?</b>	Krall, Diana	3:46
26-07	<b>Wonderful Tonight (with Ivan Lins)</b>	Bublé, Michael	4:12
05-15	<b>Your Song</b>	Jarreau, Al	5:37
05-10	<b>You're Mine, You!</b>	Baker, Chet	3:13
	<i>Sensualité délicate. Tendresse profonde</i>		
24-04	<b>You've Got A Friend</b>	Kent, Stacey	4:21

### ACTIVATION PROGRESSIVE (se relever du nid ou de la régression au sol)

#### **Musiques :**

25-64	<b>A primeira vez</b>	Passos, Rosa & Carter, Ron	4:09
11-11	<b>Besame Mucho</b>	Simone	4:17
	<i>Cette musique place l'exercice dans une résolution de la séance par l'érotisme</i>		
27-02	<b>Brahms Lullaby</b>	Kenny G	3:13
27-37	<b>Dawn/Rising Sun</b>	Kitaro (喜多郎)	6:37
27-62	<b>Earth Born [from Silver Cloud]</b>	Kitaro (喜多郎)	6:43
08-09	<b>Estupenda Graça</b>	Metheny, Pat & Mays, Lyle	2:41
21-24	<b>Irish Lullaby</b>	Larson, Nicolette	3:17
23-05	<b>Kaô</b>	Gil, Gilberto	6:18
	<i>Terre et Eau. Se relever en petits groupes pour reformer une ronde (par la taille), sans déplacements</i>		
09-11	<b>Love Theme [Original]</b>	Vangelis	4:55
18-14	<b>Pare de me arranhar</b>	Simone	5:03
20-10	<b>Why Should I Care?</b>	Krall, Diana	3:46

### DANSE D'ACTIVATION A DEUX

#### **Musique :**

09-15	<b>Angel</b>	McLachlan, Sarah	4:30
	<i>Pour sortir du groupe compact ou du nid - Belle intégration entre la sexualité et l'affectivité</i>		
06-19	<b>Bem Leve</b>	Monte, Marisa	2:32
	<i>Sensualité douce - Rythme chaloupé Idéale pour activation progressive</i>		
06-18	<b>Chan Chan</b>	Buena Vista Social Club	4:17
27-09	<b>Close Your Eyes</b>	Kent, Stacey	5:20
01-17	<b>Danadinho Danado (com Martinho da Vila)</b>	Simone	4:38
20-06	<b>Don't Know Why</b>	Jones, Norah	3:06
27-30	<b>Flor da paisagem</b>	Amelinha	3:22
23-04	<b>Linda (Voce É Linda) (Vocal Caetano Veloso)</b>	Thielemans, Toots	3:44
01-16	<b>Meu Laiá-Raiá</b>	Simone	5:04
06-17	<b>Mi Cocodrilo Verde</b>	Veloso, Caetano	2:37
17-08	<b>Nobody Knows You When You're Down And Out</b>	Clapton, Eric	3:37
10-01	<b>Santa Rita de Sampa</b>	Lee, Rita	4:37
05-17	<b>So Good</b>	Jarreau, Al	4:14
	<i>Observer qu'elle est reliée aux lignes de la sexualité et de la vitalité. Convient à des groupes ayant intégré la sinuosité du mouvement.</i>		
17-16	<b>So Many Things</b>	Brightman, Sarah	2:58
26-63	<b>The Gypsy Girl</b>	Kypourgos, Nikos	2:23
09-19	<b>The Other Half Of Me (Bobby Darin)</b>	OST Sweet November	2:27

27-07 **Waters Of March**

Jarreau, Al & Adams, Oleta

4:37

05-15 **Your Song**

Jarreau, Al

5:37

*Expansive et rythmée. Permet toutefois un contact corporel proche. Sensualité et affectivité. Quelques éléments de créativité. Sensuelle et un peu active*