

Objetivos globales de este taller

Los objetivos globales se refieren a las líneas de vivencia. Consisten en la estimulación de los potenciales genéticos humanos y en la estabilización de los cambios evolutivos ya conseguidos. Tanto en el curso de iniciación como en el de profundización y radicalización de vivencias, los objetivos globales son los mismos, sólo que se buscan distintos grados de intensidad vivencial.

Los ejercicios de Biodanza actúan en la trama de las cinco líneas de vivencia, las cuales representan las cinco formas de expresión de los potenciales genéticos humanos:

***Línea de vitalidad:* Salud, ímpetu vital, alegría;**

Activación de las funciones del sistema integrador-adaptativo-límbico-hipotalámico (SIALH), de modo de mejorar el estado general de salud y su expresión endotímica (humor) y despertar la alegría de vivir.

***Línea de sexualidad:* Placer sexual, reproducción;**

Rehabilitación de las actitudes existenciales frente al placer del contacto y revitalización de las funciones sexuales: excitación, orgasmo, fertilidad.

***Línea de creatividad:* Innovación, construcción, fantasía;**

Desarrollo de la capacidad de innovación existencial y estimulación de la expresión creativa.

***Línea de afectividad:* Amor, amistad, altruismo;**

Reeducación de la afectividad y búsqueda de nuevas formas de expresión y comunicación afectiva. Despertar la capacidad de entrar en intimidad y rescatar los sentimientos de compasión, amistad y amor, son objetivos del proceso de reeducación afectiva.

***Línea de trascendencia:* Vínculo con la naturaleza, sentimiento de pertenencia al universo, estados de expansión de la conciencia;**

Es importante recordar que el concepto de trascendencia -en Biodanza- se refiere a trascender el individualismo y los impulsos egoístas, para entrar en conexión íntima con la vida en sus tres niveles: consigo mismo, con las otras personas y con el universo. La línea de trascendencia conduce a estados de éxtasis y expansión de conciencia. Esta experiencia se produce tardíamente, en la fase de radicalización de vivencias.

Abordaremos estos talleres con tres preguntas existenciales, que nos revelaran nuestra coherencia entre: ¿Qué pensamos? ¿Qué Sentimos? y ¿Qué hacemos?