

# The NVC Dance Floors

by Bridget Belgrave and Gina Lawrie

for learning and practising NVC in workshops, in practice groups and at home

## Τι είναι

Οι χορογραφίες της Μη Βίαιης Επικοινωνίας είναι χωρικοί χάρτες, οι οποίοι αποτελούνται από μεγάλες κάρτες, που τοποθετούν τις διαδικασίες της Μη Βίαιης Επικοινωνίας στο πάτωμα. Τις διάφορες διατάξεις των καρτών τις ονομάζουμε 'χορούς'. Κάθε κάρτα αντιπροσωπεύει ένα βήμα στον χορό της επικοινωνίας. Τα βήματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε οποιαδήποτε ακολουθία, ώστε να υποστηρίξουν την επικοινωνία να είναι αυθεντική, συνειδητή και να έχει ροή.

Οι άνθρωποι που μαθαίνουν τη Μη Βίαιη Επικοινωνία περνούν από όλα τα βήματα, συχνά, με τη συνοδεία ενός/μιας εκπαιδευτή/τριας ή κάποιου άλλου ατόμου από την ομάδα πρακτικής τους.

Υπάρχουν εννέα 'χοροί' και ο καθένας έχει σχεδιαστεί για να αυξήσει τη συνειδητότητα και να καλλιεργήσει δεξιότητες σε ένα συγκεκριμένο πεδίο της Μη Βίαιης Επικοινωνίας.

Τέσσερις είναι 'εσωτερικοί-εξωτερικοί χοροί' και μας βοηθούν να εξασκηθούμε στον διάλογο μέσα από παιχνίδια ρόλων. Πέντε είναι 'εσωτερικοί χοροί' και μας βοηθούν να δουλέψουμε μεταμορφωτικά εσωτερικά.

<b>4 Εσωτερικοί-Εξωτερικοί χοροί</b>	<b>Για εξάσκηση στον διάλογο με παιχνίδια ρόλων</b>
1) Ο Χορός των 13 Βημάτων	Μάθετε και εξασκήστε τις βασικές δεξιότητες
2) Ενσωμάτωση & Σύνδεση	Εσωτερικεύστε τη διαδικασία & αναπτύξτε σύνδεση
3) Ο Χορός της Ροής	Παραμείνετε συμπονετικοί σε όλες τις συνθήκες
4) Συνδέσου με σεβασμό	Ο Χορός των 13 Βημάτων προσαρμοσμένος για χρήση, σε εισαγωγικά εργαστήρια με νέους.
<b>5 Εσωτερικοί Χοροί</b>	<b>Για μια μεταμορφωτική εσωτερική διαδικασία</b>
Ο Χορός της Ενσυναίσθησης προς τον Εαυτό μας	Αφιερώστε λίγο χρόνο σε αυτοφροντίδα, εσωτερική διαύγεια & ενδυνάμωση του εαυτού.
Ο Χορός του Θυμού & της Ντροπής	Μεταμορφώστε το θυμό & την ντροπή σε εποικοδομητικές εσωτερικές καταστάσεις για να ξανασυνδεθείτε με αυτό που είναι αληθινά σημαντικό.
Ο Χορός του Εκπαιδευτή / Επιλογέα	Εξερευνήστε κάτι που κάνατε & το μετανιώνετε με έναν τρόπο που οδηγεί σε αυθεντική αποδοχή του.
Ο Χορός του Ναι/Όχι	Προσπεράστε την εσωτερική σύγκρουση, για την αβεβαιότητα & πάρτε μια απόφαση που δεν θα την μετανιώσετε.
Μεταμορφώνοντας τον πόνο των ανικανοποίητων αναγκών στην ομορφιά των αναγκών	Μεταμορφώστε τον πόνο των ανικανοποίητων αναγκών στην ομορφιά των αναγκών για να θεραπεύσετε βαθύ πόνο από το παρελθόν.

## Τι σας προσφέρουν

- Μια ξεκάθαρη και πρακτική μέθοδο εκμάθησης και εξάσκησης της Μη Βίαιης Επικοινωνίας, η οποία έχει δοκιμαστεί σε όλον τον πλανήτη.
- Υποστήριξη, για την εξάσκηση σας στη Μη Βίαιη Επικοινωνία με καθοδήγηση και χωρίς να σας περιορίζει.
- Μια μη γραμμική προσέγγιση, με ροή, ελευθερία, βάθος και σαφήνεια.

- Έναν τρόπο ο οποίος συμπεριλαμβάνει τον κιναισθητικό, ακουστικό και οπτικό τρόπο μάθησης.
- Ενεργή και ανακλαστική μάθηση.
- Σαφήνεια ότι το ‘να ακούτε την εσωτερική κριτική, τις κατηγορίες και τις διαγνώσεις σας’ είναι ένα καίριο στάδιο στη διαδικασία της Μη Βίαιης Επικοινωνίας.
- Συνειδητότητα, σε σχέση με τους τρεις τρόπους επικοινωνίας ‘προσωπική έκφραση’ ‘ακρόαση του άλλου’, ‘σύνδεση με τον εαυτό’.
- Την ικανότητα της λεπτής διάκρισης, τη ζωντάνια και την ευελιξία που αναπτύσσονται εξασκώντας την ελεύθερη και συνειδητή κίνηση, ανάμεσα στους τρόπους επικοινωνίας.
- Την ευκαιρία να γίνετε μάρτυρας και να υποστηρίξετε την εσωτερική και εξωτερική διαδικασία ενός άλλου ανθρώπου.

*“Ανακάλυψα ότι ένιωθα μεγαλύτερη ελευθέρια, κατά τη διάρκεια της εσωτερικής μου διαδικασίας, όταν μπορούσα να σηκωθώ και να κινηθώ.”*

## Πώς αναπτύχθηκαν οι χορογραφίες της Μη Βίαιης Επικοινωνίας

Η Bridget Belgrave και η Gina Lawrie διδάχθηκαν τη Μη Βίαιη Επικοινωνία, από τον ιδρυτή της, τον Marshall Rosenberg και ξεκίνησαν να δουλεύουν πιστοποιημένες εκπαιδευτριες με το Διεθνές Κέντρο για τη Μη Βίαιη Επικοινωνία το 1996/7. Έχουν συνεισφέρει σημαντικά στη διάδοση της Μη Βίαιης επικοινωνίας και έχουν στηρίξει την εκπαίδευση εκπαιδευτών παγκοσμίως και κυρίως στην Ευρώπη, την Αυστραλία, την Ινδία και τη Βόρεια Αμερική.

Από την αρχή της εργασίας της με τη Μη Βίαιη Επικοινωνία, η Bridget χρησιμοποιούσε κάρτες κωδικοποιημένες με χρώματα, για να υποστηρίξει ανθρώπους να μάθουν τα στοιχεία της Μη Βίαιης Επικοινωνίας. Το 1999 εμπνεύστηκε από τη δουλειά του Klaus Karstædt’s με τις καρτέκλες και τη Μη Βίαιη Επικοινωνία. Έτσι, η Bridget και η Gina βασίστηκαν σε αυτή τη δουλειά και την εξέλιξαν, δοκιμάζοντας διάφορα μοτίβα. Οι ταμπέλες σε καρτέκλες αντικαταστάθηκαν σύντομα από κάρτες στο πάτωμα. Η όρθια θέση, καθώς και η κίνηση πάνω στις κάρτες έγιναν έμπνευση για το όνομα ‘Χορογραφίες’.

Στα χρόνια που ακολούθησαν, η Bridget και η Gina δημιούργησαν άλλες έξι ‘Χορογραφίες,’ για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να κατανοήσουν τη δουλειά και τη διδασκαλία του Marshall Rosenberg. Στο ‘σύνολό’ τους, οι επτά αυτές ‘χορογραφίες’ ήταν κάτι περισσότερο από το άθροισμα των επιμέρους μερών. Συνολικά, παρείχαν μια ολοκληρωμένη μέθοδο για τη διδασκαλία, την εκμάθηση, το βίωμα και την εξάσκηση της Μη Βίαιης επικοινωνίας.

Λαμβάνοντας αιτήματα από όλο τον κόσμο, η Bridget και η Gina έγραψαν το Εγχειρίδιο Συντονιστή, το εκδώσαν μαζί με τις πρώτες 7 χορογραφίες και τα κυκλοφόρησαν στο Διεθνές συνέδριο για τη Μη Βίαιη Επικοινωνία, στη Γερμανία το 2003. Έκτοτε, στηρίζουν τη διάδοση των ‘Χορογραφιών’ και την ποιότητα με την οποία χρησιμοποιούνται, ώστε η μέθοδος να φτάσει σε ανθρώπους που θα επωφεληθούν από αυτή.

Το 2005 πρόσθεσαν τη χορογραφία ‘Συνδέσου με Σεβασμό’, για χρήση με νεότερους ανθρώπους και το 2009, σε συνεργασία με τον Robert Gonzales και την Susan Skye, δημιούργησαν μια νέα χορογραφία, με το όνομα ‘Μεταμορφώνοντας τον πόνο των ανικανοποίητων αναγκών στην ομορφιά των αναγκών’.

Το 2013, σε συνεργασία με την Elkie Deadman και τον Sander van Gaalen, εκδόσανε τρία δώρα DVDs με οδηγίες, σε συνεργασία με τον Martyn Ceelen την εφαρμογή για έξυπνα τηλέφωνα ‘NVC Dialogue’ (Διάλογος Μη Βίαιης Επικοινωνίας) και ένα διαδικτυακό εργαλείο για ‘coaching’, σε συνεργασία με την Pauline Dirksen.

## Τα υλικά για τις Χορογραφίες είναι διαθέσιμα παγκοσμίως

**Προσβασιμότητα :** η Bridget και η Gina εύχονται να κάνουν αυτή τη δουλειά διαθέσιμη παγκοσμίως. Για λόγους απλότητας και βιωσιμότητας, χρησιμοποιούν ένα διαδικτυακό κατάστημα, για να πουλήσουν τα υλικά. Πάραυτα, αν δεν μπορείτε να έχετε πρόσβαση στο διαδικτυακό κατάστημα, παρακαλούμε γράψτε μας στην παρακάτω διεύθυνση email. Επίσης, αν δεν νιώθετε άνετα με την τιμή των υλικών, παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας και πείτε μας ποια τιμή θα σας ήταν προσβάσιμη.

**Γλώσσες :** Οι Χορογραφίες της Μη Βίαης Επικοινωνίας διατίθενται σε πολλές γλώσσες συμπεριλαμβανομένων: Αγγλικά, Αραβικά, Ολλανδικά, Γαλλικά, Γερμανικά, Ιταλικά, Γιαπωνέζικα, Κορεάτικα, Μανταριν, Νορβηγικά, Ρωσικά, Ισπανικά, Σουηδικά, Ελληνικά. Το εγχειρίδιο διατίθεται σε διάφορες γλώσσες συμπεριλαμβανομένων: Αγγλικά, Γαλλικά, Γερμανικά, Μανταριν. Ζητούμε από όλους όσους χρησιμοποιούν τις Χορογραφίες με ομάδες, εφόσον είναι δυνατόν, να διαβάσουν το Εγχειρίδιο, ώστε η μέθοδος να χρησιμοποιείται με λεπτομέρεια, βάθος και ευαισθησία. Η εφαρμογή με το όνομα 'NVC Dialogue' βασίζεται στον Χορό των 13 Βημάτων και διατίθεται μόνο στα Αγγλικά. Τα DVD έχουν υπότιτλους σε έξι γλώσσες. Δείτε την ιστοσελίδα μας, για όλες τις γλώσσες των υλικών μας - δεν αναγράφονται όλες στην παραπάνω λίστα.

**Εργαστήρια :** Πολλοί εκπαιδευτές παγκοσμίως συμπεριλαμβάνουν τις Χορογραφίες στα εργαστήρια τους, ως έναν τρόπο οι συμμετέχοντες να μάθουν και να βιώσουν τη Μη Βίαη Επικοινωνία. Η Bridget και η Gina και άλλοι εκπαιδευτές τους/τις οποίους/ες συστήνουν προσφέρουν εκπαιδεύσεις παγκοσμίως, δια ζώσης και διαδικτυακά, στις οποίες μπορείτε να μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε τις Χορογραφίες σε ένας-προς-έναν συνεδρίες και ομάδες πρακτικής.

[info@NvcDanceFloors.com](mailto:info@NvcDanceFloors.com)  
[www.NvcDanceFloors.com](http://www.NvcDanceFloors.com)