

NVC 댄스 플로어

브리짓 벨그레이브 & 지나 로리

워크숍과 연습모임, 집에서 NVC를 배우고 연습하기

댄스 플로어란?

NVC 댄스 플로어는 커다란 카드들을 바닥에 나열하여 NVC 프로세스를 보여주는 **공간적인 지도**입니다. 각각의 카드는 한 스텝을 표현합니다. 진정성을 갖고 자연스럽게 흐르며, 의식하면서 하는 소통을 돕기 위해 이 스텝들은 어떤 순서로든 밟을 수 있습니다.

사람들은 때로는 강사의 코치를 받으면서, 때로는 연습모임 참가자들의 도움을 받아 스텝들을 밟아 가면서 NVC를 배우게 됩니다.

9가지의 댄스가 있습니다. NVC의 특정 영역에 대한 의식과 기술을 개발하기 위해 각각의 댄스를 만들었습니다. 4가지는 역할극으로 대화하는 '내면-외면 댄스'입니다. 5가지는 내면의 변화를 가져오기 위한 프로세스인 '내면 댄스'입니다.

'내면-외면 댄스'는 NVC를 배우고 연습하는 동안 사람들이 거쳐가는 단계들을 도와줍니다. 1단계는 13 스텝, 2단계는 통합과 연결, 3단계는 능숙해지기입니다. 어린이/청소년들과 사용하기 위해 1단계는 '존중으로 연결하기' 댄스로도 만들었습니다. '존중으로 연결하기' 댄스는 카드에 적힌 단어만 다르고 13스텝 댄스와 배열은 동일합니다.

'내면 댄스'는 다음과 같은 활동에 도움이 됩니다. 자기 공감을 통해 삶에, 그리고 풍부한 창조성에 깊이 연결하는 경험을 하기(자기 공감 댄스); 분노, 죄책감, 수치심이나 우울을 변화시키기(분노 댄스); 내가 후회하는 말이나 행동에 대해서 내면의 평화를 얻기(교육자/선택자 댄스); 어떤 선택을 내릴지 힘들 때 결정하기(Yes/No 댄스); 깊은 고통을 명료함, 연민, 능력부여로 변화시키기(충족되지 않은 욕구의 아픔을 욕구의 아름다운 힘으로 바꾸기 댄스)

댄스를 통해 얻는 것

- NVC를 배우고 연습하는 데 전 세계에서 사용하여 입증된 명확하고 실질적인 방법
- 제한적이지 않게 NVC를 연습할 수 있도록 지원
- 유연함과 자유로움, 깊이와 명료함을 갖춘 비정형적 방법
- 신체적, 청각적, 시각적 방법이 통합된 배움
- 활동적이고 반추할 수 있는 배움
- '나의 판단과 비난 듣기'는 NVC 의식에서 필수적이고 핵심적인 부분이라는 명료함
- 소통의 세 가지 모드 (솔직하게 표현하기, 공감으로 듣기, 자기 연결하기)에 대한 인식
- 세 모드를 자유롭게 의식적으로 움직이는 것을 통해 얻어지는 섬세함, 생동감, 유연성
- 다른 사람의 내면/외면 프로세스를 관찰하고 지지할 수 있는 기회

"일어나서 움직이면서 나의 내면 프로세스가 훨씬 더 자유로워졌음을 발견했다."

크리스 김슨, 미국

NVC 댄스 플로어가 만들어진 배경

브리짓 벨그레이브와 지나 로리는 각각 1996과 1997년에 CNVC 인증트레이너로 활동하기 시작했습니다. 1998년부터 영국에서 함께 활동했으며, 유럽과 호주, 인도, 북미에서 NVC의 확산과 트레이너 양성에 활발히 참여하고 있습니다.

브리짓은 NVC를 시작하면서부터 사람들이 NVC의 요소들을 배우는 데 도움을 주기 위해 색깔 카드를 사용했습니다. 1999년에 의자를 활용해 NVC를 가르치는 클라우스 카라스테드(Klaus Karstædt)에게 영감을 얻어, 브리짓과 지나는 여러 배열들을 시도해 보면서 이를 적합하게 수정하고 발전시켰습니다. 의자에 붙인 라벨을 바닥에 놓인 카드로 바뀌었습니다. 카드 위에서 몸을 움직이는 것에서 '댄스 플로어'라는 비유에 영감을 받았습니다.

몇 년 후 브리짓과 지나는 6개의 '댄스 플로어'를 더 만들었고, '댄스 플로어'를 교육할 때 사용할 수 있는 가장 좋은 방법을 알게 되었습니다. 7개의 전체 댄스 플로어는 예상외로 각 부분의 합 이상의 효과를 나타냈고, NVC를 소개하고 배우고 연습하는 데 통합적인 방법을 제시해 주었습니다.

전 세계에서 피드백과 부탁을 받아 브리짓과 지나는 진행자 핸드북과 7개의 댄스 플로어를 발행했습니다. 그리고 2003년 8월 뮌헨에서 열린 국제NVC컨벤션에서 사람들에게 알렸습니다. 그 후로 댄스 플로어를 필요로 하는 사람들에게 도움이 될 수 있도록 댄스 플로어의 질을 유지하면서 댄스 플로어를 확산시키는 일을 돕고 있습니다.

2005년에는 어린이/청소년과 함께 사용하기 위해 '존중으로 연결하기' 댄스를 추가하였으며, 2009년에는 로버트 곤잘레스와 수잔 스카이와 협력하여 '충족되지 않은 욕구의 아픔을 욕구의 아름다운 힘으로 바꾸기'라는 새로운 댄스를 만들었습니다.

NVC 댄스 플로어 교재는 전 세계 어디서나 구입하실 수 있습니다.

접근성: 브리짓과 지나는 모든 사람이 댄스 플로어를 이용할 수 있기를 바랍니다. 온라인을 이용하는 것이 간편하고 지속성이 있기 때문에 온라인에서 교재를 판매하고 있습니다. 그러나 온라인에서 구입하실 수 없다면 아래 이메일 주소로 연락 바랍니다. 그리고 댄스 플로어의 가격이 부담스러우신 분은, 어느 정도의 금액을 지불하는 것이 여러분에게 괜찮은지 말씀해 주시기 바랍니다.

지역 배급자: 호주, 덴마크, 캐나다나 미국, 한국에 거주하시는 분은 여러분이 거주하시는 지역의 배급자에게 구매해 주시기 바랍니다. 한국: www.krnvc.org

제품 카탈로그: 지역 배급자는 이용 가능한 모든 교재의 상세 내역이 나와 있는 제품 카탈로그를 제공합니다. 진행자 핸드북과 댄스 플로어 카드는 이미 만들어져 있는 제품이나 PDF파일로 이용 가능합니다. 그 외 댄스 플로어와 통합해서 사용하는 추가 교재도 구입하실 수 있습니다. 교재에 대한 상세 내역은 댄스 플로어 웹사이트를 참조해 주시기 바랍니다.

언어: NVC 댄스 플로어 카드는 영어, 덴마크어, 네덜란드어, 프랑스어, 독일어, 노르웨이어, 스웨덴어, 한국어로 구입하실 수 있습니다. 진행자 핸드북은 영어, 덴마크어, 독일어로 구입하실 수 있습니다. 그룹에서 댄스 플로어를 사용하시는 분들은 핸드북을 읽으시기 바랍니다.

워크숍: 브리짓과 지나는 여러 나라에서 워크숍을 진행합니다. 워크숍을 통해서 여러분은 연습모임이나 교육에서 어떻게 NVC 댄스 플로어를 사용하는지 배우고, NVC 댄스 플로어가 여러분의 성장에 어떻게 기여하는지 경험하실 수 있을 것입니다.

info@nvcdancefloors.com
www.NvcDanceFloors.com