

# Le Piste di Danza CNV

di Bridget Belgrave e Gina Lawrie

per imparare, sperimentare ed insegnare la CNV in seminari, gruppi di pratica ed a casa

## Cosa sono

Le Piste di Danza CNV sono rappresentazioni spaziali di processi CNV, costituite da carte grandi disposte al suolo in schemi diversi, chiamati “Danze”. Ogni carta rappresenta un passo in una Danza di comunicazione. Questi passi possono essere utilizzati in qualsiasi ordine per favorire una comunicazione autentica, scorrevole e consapevole.

Le persone che stanno imparando la CNV si spostano da un passo all’altro, spesso guidate da una formatrice o un formatore o con il sostegno di altre persone del loro gruppo di pratica.

Esistono nove “Danze”, ciascuna progettata per sviluppare la consapevolezza e le competenze in una particolare area della CNV. Quattro di esse sono “Danze interiori - esteriori” che permettono di esplorare un dialogo con un gioco di ruolo. Le altre cinque sono “Danze interiori” che permettono processi interiori di trasformazione. Quattro di queste Danze sono tradotte in italiano: la Danza dei 13 Passi, la Danza dell’Autoempatia la Danza della Rabbia/della Vergogna, la Danza del Si/No

<b>Le 4 Danze interiori - esteriori</b> <i>(una è attualmente disponibile in italiano)</i>	<b>Esplorazione di un dialogo con un gioco di ruolo</b>
La Danza dei 13 Passi per il dialogo	Imparare ed esercitarsi nelle competenze di base
Integrazione & Connessione [	Interiorizzare il processo e sviluppare la connessione
La Danza della Fluidità	Restare compassionevole in qualsiasi situazione
Connettersi con Rispetto	La Danza dei 13 Passi adattata, per essere utilizzata con giovani e per sessioni introduttive
<b>Le 5 Danze interiori</b> <i>(tre sono attualmente disponibili in italiano)</i>	<b>Per processi interiori di trasformazione</b>
La Danza dell’Autoempatia	Prendersi cura di sé, creare della chiarezza interiore e scoprire la propria forza interiore
La Danza della Rabbia/della Vergogna	Trasformare la rabbia e la vergogna in condizioni interiori costruttive, per riconnettersi con ciò che conta davvero
La Danza dell’Educazione e della Scelta	Esplorare qualcosa che hai fatto e di cui ti penti, in modo da raggiungere un’autoaccettazione genuina
La Danza del Si e del No	Andare oltre un conflitto interiore e l’incertezza, per prendere una decisione di cui non ti pentirai
Trasformare il dolore di Bisogni insoddisfatti nella bellezza dei Bisogni	Trasformare il dolore di bisogni insoddisfatti nella bellezza dei bisogni, per guarire il dolore profondo del passato

## Ciò che ti offrono

- Un metodo chiaro e pratico per imparare e esercitarti nella CNV che è stato provato e testato in tutto il mondo
- Un sostegno per la tua pratica di CNV che ti guida senza limitarti
- Un approccio non-lineare, fluido, libero, profondo e chiaro
- Un modo per integrare stili di apprendimento corporei, uditivi e visivi
- Un apprendimento attivo e riflessivo
- La chiarezza che *dare ascolto alle tue accuse, ai tuoi giudizi ed interpretazioni* è una parte integrante ed essenziale dei processi CNV
- La consapevolezza di tre modi di comunicazione: “esprimere me stess@”, “accogliere altre persone” e “connettermi con me stess@”
- La delicatezza, vitalità e flessibilità acquisite muovendosi liberamente e consapevolmente tra i tre modi di comunicazione
- La possibilità di assistere al e sostenere il processo interiore ed esteriore di un'altra persona

*“Ho scoperto che mi sentivo molto più sciolta con i miei processi interni per il fatto di potermi alzare e muovere.”*

## Come si sono sviluppate le Piste di Danza CNV

Bridget Belgrave e Gina Lawrie hanno iniziato a lavorare come formatrici certificate con il Centro internazionale di Comunicazione Nonviolenta (CNVC) nel 1996/7. Esse hanno contribuito a diffondere la CNV e a sostenere lo sviluppo di formatrici e formatori in tutto il mondo, soprattutto in Europa, Australasia, India e Nord America.

Fin dall'inizio del suo lavoro con la CNV, Bridget ha usato carte colorate per sostenere altre persone nell'apprendimento delle componenti della Comunicazione Nonviolenta. Nel 1999 è stata ispirata dal lavoro di Klaus Karstädt che combinava l'uso di sedie alla CNV. Bridget e Gina hanno adattato e sviluppato questo metodo, provando varie disposizioni schematiche. Le etichette sulle sedie divennero presto le carte sul pavimento. La fisicità di stare in piedi e muoversi sulle carte ha ispirato la metafora della “Pista di Danza”.

Negli anni successivi Bridget e Gina hanno creato altre sei “Piste di Danza” per aiutare le persone a capire e lavorare con gli insegnamenti di Marshal Rosenberg. L'“insieme” di queste sette Piste di Danza si è rivelato inaspettatamente essere più della somma delle sue parti: esso fornisce un metodo completo per l'introduzione, l'apprendimento, l'esperienza e l'esercizio della CNV.

Ricevendo richieste da tutto il mondo, Bridget e Gina hanno scritto il Manuale per la facilitazione, l'hanno pubblicato insieme alle sette Piste di Danza originali, e hanno lanciato questo progetto nel 2003 in occasione della Convenzione Internazionale di CNV in Germania. Da allora hanno sostenuto la diffusione delle Piste di Danza, e la qualità con cui esse vengono utilizzate, in modo che questo approccio possa raggiungere le persone che possono trarne beneficio.

Nel 2005 hanno aggiunto la Danza “Connect with Respect” [Connettersi con Rispetto] da usare con i giovani, e nel 2009, in collaborazione con Robert Gonzales e Susan Skye, hanno creato una nuova Danza, “Transforming the Pain of Unmet Needs to the Beauty of Needs” [Trasformare il dolore dei Bisogni insoddisfatti nella bellezza dei Bisogni].

Nel 2013 hanno pubblicato tre DVD didattici sulle “Piste di Danza” della durata di due ore in collaborazione con Elkie Deadman e Sander van Gaalen; un’applicazione di Piste di Danza per smartphone, chiamata “NVC Dialogue” (Dialogo CNV) in collaborazione con Martin Ceelen; e uno strumento online di coaching per le Piste di Danza in collaborazione con Pauline Dirksen.

## I materiali per le Piste di Danza CNV sono disponibili in tutto il mondo

**Accessibilità:** Bridget e Gina desiderano che questo lavoro sia ampiamente accessibile. Per ragioni di semplicità e sostenibilità utilizzano un negozio online per vendere i materiali. Tuttavia, se non hai la possibilità accedere al negozio online, ti preghiamo di inviare un'e-mail all'indirizzo sotto indicato. Inoltre, se non ti senti a tuo agio con il prezzo dei materiali, per favore indica il prezzo che ti andrebbe bene.

**Lingue:** Le carte delle Piste di Danza CNV sono disponibili in italiano e in più di 16 altre lingue. Il manuale è disponibile in inglese, francese, tedesco e cinese mandarino. (Preghiamo tutti coloro che utilizzano le Piste di Danza con un gruppo di leggere il manuale se possibile, in modo che questo metodo sia usato nella sua completa finezza, profondità e sensibilità.) I DVD hanno sottotitoli in 6 lingue (comprese l'inglese, il francese, lo spagnolo ed il tedesco). L'applicazione mobile “NVC Dialogue” basata sulle Piste di Danza a 13 passi è disponibile solo in inglese. Siete pregati di consultare il nostro sito web per maggiori dettagli.

**Seminari:** Molti formatori e formatrici in tutto il mondo includono le Piste di Danza nei loro seminari come strumento che permette ai/alle partecipanti per imparare e vivere l'esperienza di CNV. Bridget e Gina - e altri formatori e formatrici consigliati da loro - offrono seminari in tutto il mondo, così come online, nei quali puoi imparare ad utilizzare le Piste di Danza CNV in sessioni individuali, nei tuoi gruppi di pratica e corsi di formazione.

[info@NvcDanceFloors.com](mailto:info@NvcDanceFloors.com)

[www.NvcDanceFloors.com](http://www.NvcDanceFloors.com)

*Nota: In questo documento utilizziamo il simbolo "@" affinché tutte le identità di genere siano rappresentate.*