

# Las Pistas de Baile CNV

por Bridget Belgrave y Gina Lawrie

para aprender y practicar la CNV en talleres, en grupos de práctica y en casa

## Qué son las Pistas de Baile CNV

Las Pistas de Baile CNV son mapas espaciales que consisten en unas láminas que muestran gráficamente los procesos de la CNV sobre el suelo en varias disposiciones llamadas "danzas". Cada lámina representa un paso en una danza de comunicación. Estos pasos se pueden utilizar en cualquier secuencia para apoyar una comunicación auténtica, fluida y consciente.

Las personas que están aprendiendo la CNV van pasando por los pasos, a menudo guiadas por un formador o formadora, o con el apoyo de las personas de su grupo de práctica.

Hay nueve "danzas"; cada una de ellas está diseñada para desarrollar la consciencia y las habilidades en un área concreta de la CNV. Cuatro de ellas son "Danzas Interior-Exterior", para mantener un diálogo en juegos de rol. Cinco son "Danzas Interiores", para procesos interiores de transformación.

<b>Las 4 Danzas Interior-Exterior</b>	<b>Para practicar conversaciones a través de juegos de rol</b>
1. La Danza de los 13 Pasos	Aprendizaje y práctica de las habilidades básicas
2. La Danza de Integración y Conexión	Internalizar el proceso y crear conexión
3. La Danza de Fluidez	Mantenerse compasivo independientemente de la situación
1b. Respeto para Mí, Respeto para Ti	Una versión de la Danza de los 13 Pasos para usar con jóvenes o con grupos introductorios.
<b>Las 5 Danzas Interiores</b>	<b>Para procesos internos transformativos</b>
La Danza de la Autoempatía	Para crear espacio para nuestro propio cuidado, tener claridad interna y retomar nuestro poder.
La Danza de la Ira/Rabia, la Vergüenza, y la Depresión	Para transformar ira, rabia, vergüenza, culpabilidad y depresión, y reconectar con lo que es realmente importante.
La Danza del Educador/Elector	Para explorar algo que hayamos hecho que lamentamos de tal manera que lleguemos a una auto-aceptación genuina.
La Danza del Sí y del No	Para ir más allá del conflicto interno y la duda hasta poder tomar una decisión de la que no nos arrepentiremos.
Transformar el Dolor de las Necesidades No Cubiertas en la Belleza de las Necesidades	Transformar el dolor de las necesidades no cubiertas en la belleza de las Necesidades, sanar dolor profundo del pasado.

## Qué nos ofrecen

- Un método claro y práctico para aprender y practicar la CNV que ha sido probado y comprobado en muchas partes del mundo.
- Un apoyo en nuestra práctica de la CNV que nos guía sin rigidez.
- Un enfoque no lineal, con fluidez, libertad, profundidad y claridad.
- Una manera de integrar formas de aprendizaje corporales, auditivas y visuales.
- Un aprendizaje activo y reflexivo.
- La claridad de que "Escuchar con atención nuestros juicios, críticas y nuestras etiquetas" es una parte integral y esencial de la consciencia de la CNV.
- Consciencia de tres modos de comunicación: "expresarme", "recibir a otras personas" y "conectar conmigo".
- La sutileza, vivacidad y flexibilidad conseguidas por moverse con libertad y consciencia entre los tres modos.
- La posibilidad de contemplar y apoyar los procesos interiores y exteriores de otras personas.

## Cómo se desarrollaron las Pistas de Baile CNV

Bridget Belgrave y Gina Lawrie empezaron a trabajar como formadoras certificadas por el Centro Internacional para la Comunicación No Violenta en 1996/1997. Han contribuido a difundir la CNV y apoyar el desarrollo de formadores alrededor del mundo, sobre todo en Europa, Oceanía, India y América del Norte.

Desde el comienzo de su trabajo con la CNV, Bridget utilizaba láminas de colores como manera de apoyar a personas en su aprendizaje de los ingredientes de la Comunicación No Violenta. En 1999 se inspiró en el trabajo de Klaus Karstaedt con sillas y CNV. Bridget y Gina lo adaptaron y lo desarrollaron, probando distintas disposiciones. Las etiquetas colocadas en las sillas pronto se convirtieron en láminas dispuestas en el suelo. El aspecto físico de estar de pie y moviéndose sobre las láminas inspiró la metáfora de "Pista de Baile".

En los años siguientes Bridget y Gina crearon seis "Pistas de Baile" más y aprendieron cómo utilizarlas de manera efectiva en las formaciones. El "todo" de estas siete pistas de baile era, inesperadamente, mayor que la suma de las partes, y proporcionaba un método integrado para presentar, enseñar, experimentar y practicar la CNV.

Al recibir comentarios y peticiones de alrededor del mundo, Bridget y Gina escribieron el Manual para la Facilitación, lo publicaron junto con las siete Pistas de Baile originales y los presentaron en la Convención Internacional de la CNV en Alemania en 2003. Desde entonces apoyan la difusión de las Pistas de Baile y la calidad con la que se utilizan, de modo que este enfoque pueda llegar a personas que podrían resultar beneficiadas por él.

En 2005 añadieron la Danza "Respeto para Mí, Respeto para Ti" para su uso con niños y niñas, y con adolescentes, y en 2009, en colaboración con Robert Gonzales y Susan Skye, crearon una nueva Danza, "Transformar el Dolor de las Necesidades No Cubiertas en la Belleza de las Necesidades".

En 2013 publicaron tres DVDs instructivos sobre las Pistas de Baile en colaboración con Elkie Deadman y Sander van Gaalen ; la primera de una Serie de Aplicaciones de Pista de Baile para *smartphones*, en colaboración con Martin Ceelen ; y una Herramienta En Línea para el Coaching de Pistas de Baile en colaboración con Pauline Dirksen.

## Los materiales de las Pistas de Baile CNV están disponibles en todo el mundo

**Accesibilidad:** Bridget y Gina quieren que su trabajo sea ampliamente accesible. Utilizan una tienda electrónica en línea para vender sus materiales para cubrir sus necesidades de simplicidad y sostenibilidad. Sin embargo, si no puedes utilizar la tienda electrónica puedes escribir al correo electrónico que aparece abajo. Igualmente, si tienes alguna dificultad con respecto al precio de los materiales puedes comentarles qué cantidad te resultaría cómoda.

**Idiomas:** Las láminas de las Pistas de Baile están disponibles 9 idiomas: inglés, alemán, coreano, castellano, danés, francés, holandés, noruego y sueco. El Manual para la Facilitación está disponible en inglés, alemán y danés. (Pedimos a todas las personas que utilizan las Pistas de Baile con un grupo que lean el Manual para la Facilitación, de modo que este método se use con toda su sutileza, profundidad y sensibilidad). Los DVDs están subtítulos en 6 idiomas. Las aplicaciones están en proceso de desarrollo en 3 idiomas. Buscar los detalles en nuestra página web.

**Talleres:** Bridget y Gina ofrecen talleres en varios países, en los que se puede aprender cómo utilizar las Pistas de Baile CNV en grupos de práctica y en formaciones, y experimentar cómo las Pistas pueden contribuir a nuestro propio desarrollo.

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

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