

Általános bevezető

Bridget Belgrave és Gina Lawrie:

EMK táncparkettek

az EMK tanulásához és gyakorlásához tréningeken, gyakorlócsoporthoz és otthon

Mik a táncparkettek?

Az EMK táncparkettek térképszerűen jelenítenek meg EMK folyamatokat padlón elrendezett nagyméretű kártyákkal. A különféle elrendezéseket táncparketteknek, illetve táncoknak nevezzük – minden kártya egy lépés a kommunikáció táncában. A lépések sorrendje tetszőleges, a cél a gyakorlás, hogy kommunikációnk tudatos, hiteles és gördülékeny legyen.

Azok, akik az EMK-t tanulják, végigmennek a lépéseken, gyakran egy tréner vezetésével, vagy gyakorlócsoporthoz egy-egy tagja segítségével.

Kilenc tánc van, mindegyik az EMK egy területével kapcsolatos tudatosságot és készségeket fejleszt. Négy közülük párbeszéd eljátszására való „külső-belső tánc”, öt pedig „belső tánc”, átalakító erejű belső folyamatokhoz.

Négy külső-belső tánc	Beszélgetések elpróbálásához
Első szint: 13 lépéses tánc	Megtanulni és gyakorolni az alapvető készségeket
Második szint: Integrálás és kapcsolódás	Elsajátítani a folyamatot és kapcsolódást létrehozni
Harmadik szint: Gördülékenység	Együttérzőnek maradni bármilyen helyzetben
Tisztelet egymás iránt	A 13 lépéses tánc fiatalokra és bemutató foglalkozásokra alakított változata
Öt belső tánc	Belső átalakuláshoz
Empátia önmagammal	Gondoskodni magamról, megérteni és megerősíteni magamat
Düh, szégyen, büntudat, depresszió ¹	Átalakítani a dühöt, szégyent, büntudatot vagy depressziót konstruktív belső állapottá, visszatérni ahhoz, ami igazán számít
Tanító/Döntéshozó tánc	Feltárni valamit, amit megbántam és eljutni önmagam valódi elfogadásához
Igen/Nem tánc	Belső ellentmondásból vagy bizonytalanságból eljutni egy olyan döntéshez, melyet nem fogok megbánni
Fájdalom átalakítása	A szükségletek kielégületlenségének fájdalmát átalakítani a szükségletek szépségévé, meggyógyítani mély, múltból eredő fájdalmat

Mit kínálnak a táncok?

- Az EMK tanulásának és gyakorlásának letisztult, praktikus módszerét, amelyet a világ minden táján évtizedek óta eredményesen használnak
- Olyan támaszt az EMK gyakorlati alkalmazásához, amely irányt mutat, de nem korlátoz
- Egy rugalmas megközelítést, amely szabadságot, gördülékenységet, mélységet és egyértelműséget ad

¹ Nem a betegség, melyet klinikai depresszióknak hívnak, hanem ideiglenes levert hangulat.

- Olyan módszert, amely a látási, hallási és mozgásos tanulási stílust egyaránt használja
- Aktív tanulást és elmélyedést
- Bizonyosságát annak, hogy az EMK-nak lényegi része tudatosítani és figyelembe venni az értelmezéseket, bírálatokat és a hibáztatást
- A kommunikáció három üzemmódjának ismeretét: önmagammal kapcsolódom, kifejezem magamat vagy meghallgatok valakit
- Kifinomultságot, élettelséget és rugalmasságot, amelyet az előbbi három üzemmód közötti szabad és tudatos váltás képessége tesz lehetővé
- Lehetőséget mások belső és külső folyamatának megismerésére és támogatására

*„Sokkal szabadabb voltam a folyamataimmal
azáltal, hogy felállhattam és mozoghattam.”*

Az EMK táncparkettek története

Bridget Belgrave és Gina Lawrie Marshall Rosenberg, az EMK megalkotója mellett sajátították el az Erőszakmentes kommunikáció módszerét, és 1996/97-ben kezdtek a nemzetközi EMK központ (*Center for Nonviolent Communication, CNVC*) akkreditált trénerjeként dolgozni. Világszerte terjesztették az EMK-t és segítették a trénerképzést, főként Európában, Ausztrálázsiában, Indiában és Észak-Amerikában.

Bridget már tréneri munkája kezdetén színekkel kártyákkal segítette az EMK elemeinek elsajátítását. 1999-ben megtetszett neki, ahogy Klaus Karstædt székeket használt az EMK tanításához, amit Bridget és Gina átvett, és különféle variációkat kipróbálva továbbfejlesztett. A székekre tett feliratokból hamarosan padlóra tett kártyák lettek. A kártyákon lépkedés fizikaisága ihlette a táncparkett metaforát.

A következő években Bridget és Gina összesen hét táncparkettet hozott létre, hogy segítsenek megérteni és alkalmazni Marshall Rosenberg tanításait. Kiderült, hogy a hét táncparkett együtt hatványozott erejű, az EMK tanításának, tanulásának, meg tapasztalásának és gyakorlásának egységes módszerül szolgál.

A világ minden tájáról érkező kérésekre válaszul Bridget és Gina kiadta az addig elkészült hét táncparkettet és megírta a facilitátoroknak szóló kézikönyvet. Mindezeket 2003-ban, egy németországi EMK találkozón indították útjukra. Bridget és Gina azóta is segítik a táncparkettek terjedését és megfelelő alkalmazását, szeretnék, ha a módszer eljutna mindazokhoz, akiknek a javát szolgálhatja.

2005-ben a fiataloknak szánt *Tisztelet egymás iránt* táncal bővítették a táncparkettek számát, 2009-ben pedig Robert Gonzales és Susan Skye trénerekkel kidolgozták a *Fájdalom átalakítása* elnevezésű táncot.

Bridget és Gina 2013-ban Elkie Deadman és Sander van Gaalen közreműködésével kiadott három kétórás oktató DVD-t. Ugyanebben az évben, a Martyn Ceelennel való közös munka eredményeképpen megszületett az *NVC Dialogue* (EMK párbeszéd) okostelefon applikáció, valamint Pauline Dirksennel együttműködve létrejött a táncparkettek online coaching során használható változata.

EMK táncparkettek a világban

Elérhetőség: Bridget és Gina azt szeretnék, hogy munkájuk széles körben elérhető legyen. Az egyszerűség és fenntarthatóság érdekében minden anyag online megvásárolható. Ha valamiért nem tudsz webáruházból vásárolni, kérjük, írd az oldal alján lévő e-mail címre. Ha az árak túl magasak számodra, szintén vedd fel velünk a kapcsolatot és írd meg, mekkora összeg lenne neked megfelelő.

Nyelvek: A táncparkettek kaphatóak angol, arab, holland, francia, német, olasz, japán, koreai, mandarin kínai, norvég, orosz, spanyol, svéd és magyar nyelven is. A facilitátoroknak szóló kézikönyv angol, francia, német és mandarin kínai nyelven érhető el. Azt kérjük mindenkitől, aki táncokat szeretne vezetni, hogy lehetőleg olvassa el a kézikönyvet, a módszer kifinomultságát

és mélységét megőrzendő. Az *NVC Dialogue* (EMK párbeszéd) okostelefon applikáció a *13 lépéses táncon* alapul, és csak angolul elérhető. A DVD-ken angol, német, spanyol, francia, svéd és holland feliratot lehet választani.

A megvásárolható anyagok és a különböző nyelvekre történt fordítások aktuális repertoárjának megtekintéséért látogass el a honlapunkra, mert a fenti felsorolás nem feltétlenül teljes.

Tréningek: EMK trénerek világszerte alkalmazzák a táncparketteket foglalkozásaikon, hogy résztvevőik megtapasztalhassák és elsajátíthassák az EMK-t. Bridget és Gina, illetve általuk ajánlott trénerek is tartanak személyes és online képzéseket, amelyeken megtanulhatod, hogyan vezethetsz táncparketteket egyéni foglalkozásokon, gyakorlócsoporthoz vagy tréningeken.

info@nvcdancefloors.com

www.NvcDanceFloors.com