

Video Pillola 5

La struttura di un Cerchio

Inizio

Ogni cerchio dovrebbe funzionare come un flusso, come un viaggio di ricerca e di trasformazione. La prima tappa del viaggio è l'incontro, il momento in cui i partecipanti si conoscono (se vi sono nuovi partecipanti) e si riconoscono. L'inizio del cerchio è il momento più delicato, in cui accogliere i partecipanti con morbidezza e decisione.

Cosa puoi inserire in questa fase:

> Benvenuto e scioglighiaccio, anche attraverso chiacchiere informali

> Gli accordi. Puoi leggere la carta degli accordi della Pratica del Cerchio, oppure proporre una sintesi verbale. Oppure ancora puoi chiedere al gruppo di definire insieme gli accordi che verranno ripresi in ogni cerchio.

> L'intenzione del cerchio: puoi definire un'intenzione come conduttore, oppure riprendere l'intenzione definita dal gruppo nel cerchio anteriore, oppure ancora definire all'inizio del cerchio l'intenzione insieme al gruppo.

> Centratura: puoi proporre alcune attività per aiutare i partecipanti ad atterrare, ad essere presenti e a vivere il "qui e ora" del cerchio. Nei miei cerchi propongo una pulizia energetica con salvia o incenso, seguita da qualche minuto di esercizio fisico e 1 o 2 minuti di meditazione.

> Giro di parola: come stai? È uno momento dove ognuno può raccontare qualcosa di sé e descrivere con che energie entra in cerchio. Alcune volte questo giro è sufficiente per far emergere argomenti e problematiche specifiche a cui potrai dare spazio nel nucleo del cerchio. Se invece il tempo è ridotto oppure vuoi dare meno spazio al verbale, il primo giro può essere realizzato con una parola a testa.

Nucleo

Il nucleo è il momento per andare in profondità e sentire cosa si muove dentro di noi. Ti presento alcuni suggerimenti per gestire questo momento:

> Un argomento da sviluppare: Puoi utilizzare le parole emerse nel primo giro di parola e riprenderle per sviluppare un argomento specifico.

> Un uomo da accompagnare: In alternativa, se un uomo in cerchio, nel corso del primo giro di parola ha manifestato un conflitto che sta vivendo e di cui non trova la soluzione, puoi proporre al cerchio di sostenerlo.

> Un'ulteriore alternativa può essere quella di proporre un argomento ex-novo, a partire dall'intenzione iniziale del cerchio.

Importante: fai del tuo meglio perchè questo momento possa essere davvero un momento per andare in profondità. Puoi proporre uno spazio di parola oppure attività creative (in un'altra pillola descriverò i tipi di attività da utilizzare). Chiedi agli uomini in cerchio di evitare di perdersi nei massimi sistemi. **Chiedi a ogni uomo di mettere il Cuore al Centro e di parlare di sè!**

Conclusione

È bello che il cerchio si concluda con un'energia speciale, dove tutti i partecipanti sentano la ritualità di questo momento. Alcune proposte per concludere il cerchio:

> Un giro di parola, dove ognuno descrive come esce dal cerchio. A seconda del tempo e delle energie presenti, puoi dare 2-3 minuti a testa oppure chiedere una parola a testa

> Una storia collettiva da raccontare con l'accompagnamento di un tamburo

> Un canto collettivo, un grido collettivo, un abbraccio collettivo

> Qualsiasi rituale che emerga dalla tua creatività e dalla tua esperienza.

Esercizio

> Preparara, scrivendo con carta e penna, la struttura del tuo primo cerchio.

> Se vuoi, oltre a usare le parole prova a disegnare i vari momenti del cerchio. Non importa che tu ti consideri un buon disegnatore o meno. Utilizzare le immagini attiverà nuove aree creative del tuo cervello.