

Video Pillola 7

Le attività di un Cerchio

Avere una cassetta degli attrezzi a disposizione è utilissimo a patto che tu sia in grado di tirarli fuori solo quando servono.

Secondo la mia esperienza, in ogni cerchio è utile sentire quando dobbiamo mettere in campo le pratiche che conosciamo e quando dobbiamo mettere da parte alcune pratiche che avevamo previsto di usare. Alle volte, l'energia del momento suggerisce di fare un cambio di programma.

Ecco una serie di categorie di strumenti che ho elaborato per arricchire i tuoi cerchi.

Parola

Un cerchio che funzioni dovrebbe includere sempre alcuni momenti di parola. Il bastone della parola è uno strumento semplice e bellissimo. Chi ha il bastone in mano ha il diritto di parola. Al resto del cerchio viene chiesto di praticare l'ascolto profondo. A seconda del tempo e delle energie puoi proporre un giro del bastone con una parola a testa, una frase a testa, oppure qualche minuto a testa.

Puoi proporre un giro di parola all'inizio, per sentire come ognuno entra in cerchio, durante il cerchio e/o alla fine del cerchio.

Sta a te, come conduttore, sentire quando è il momento giusto per inserire un giro di parola e con che caratteristiche.

Visualizzazioni/Meditazioni

Sono un fan di questi strumenti ma riconosco che è importante usarli con moderazione. Non sempre tutte le persone di un gruppo sono pronte a vivere lunghe meditazioni o lunghe visualizzazioni.

Preferisco proporre 1-2 minuti di meditazione silenziosa come momento di centratura. Se il gruppo è pronto, si può arrivare anche a 20 minuti di meditazione.

Riguardo alle visualizzazioni guidate, di solito propongo un'esperienza che varia dai 5 ai 15 minuti. Mi piace tantissimo creare visualizzazioni ad OK, collegate al tema del cerchi.

Ti suggerisco di trarre ispirazioni da visualizzazioni che puoi ritrovare in rete e poi crearne alcune di tuo pugno, a partire dagli argomenti e dall'energia che vuoi trasmettere al gruppo.

Musica

È bello avere momenti di musica creata con strumenti oppure con un riproduttore digitale.

Utilizzo la musica per accompagnare momenti di danza e di teatro, meditazioni, oppure semplicemente per i momenti di benvenuto e di arrivarci.

Il potere suggestivo della musica può aiutare ad andare maggiormente in profondità, può accompagnare molti momenti del cerchio.

Che musica utilizzare? Quella che tu senti di più. Potrei consigliarti canti medicina latinoamericano bhajan indiani, ma anche alcuni brani di musica pop di matrice occidentale possono muovere tante cose. A te la scelta.

Teatro

Questa parola può includere tante pratiche. Una delle definizioni che dò al teatro è quella che implica l'uso del corpo per raccontare storie con l'ausilio della parola, della danza e del movimento.

Nei cerchi utilizzo il teatro non tanto per creare uno spettacolo, ma piuttosto per aiutare altre persone ad auto-osservarsi a partire da nuovi punti di vista.

Il teatro permette di scoprire i ruoli che ricopriamo nella nostra vita quotidiana e ci aiuta a sperimentare nuove strade per trasformare i nostri conflitti.

Il teatro è magico e puoi utilizzarlo per parlare di consapevolezza maschile attraverso sculture mute oppure attraverso scene complesse.

Rituali

Ogni momento della quotidianità può essere un rituale. Durante un cerchio hai la possibilità di creare rituali collettivi.

Un rituale collettivo è un'esperienza che tutti i partecipanti possono comprendere in maniera semplice e intuitiva.

Ha la funzione di muovere le energie e di far vibrare il gruppo sulle stesse frequenze, con l'intenzione di celebrare un momento importante del cerchio o accompagnare un momento difficile.

Nei cerchi, utilizzo i rituali come apertura (es: i momenti di pulizia), nella chiusura e alle volte per accompagnare un fratello che sta vivendo un momento problematico.

Un rituale può essere altamente trasformativo, può essere un momento di armonizzazione che, senza passare per la mente, ci aiuta ad arrivare dritti al Cuore.

Svago e comunità

Stare in cerchio non è solo sedersi in cerchio. Credo che sia molto bello pensare anche a momenti di piacere, di ricarica energetica e di costruzione di relazioni.

Un trekking insieme, una gita al mare o alle terme, un'attività di servizio sono alcuni esempi.

Credo che stare in cerchio significhi anche costruire comunità. È molto suggestivo per me avere momenti in cui ci riuniamo invitando le nostre famiglie, per trascorrere una domenica di cerchio-comunità o per aiutare un vicino con lavori pratici.

I tuoi strumenti

Al di là di tutti i miei suggerimenti, credo che tu possa trovare i tuoi propri strumenti, anzi credo che tu già sappia cosa fare.

Ti propongo di utilizzare tutto ciò che conosci e tutto ciò che sei in grado di attivare con la tua creatività a condizione che ciò che utilizzi serva ad ogni uomo in cerchio per sentire cosa si muove dentro.

Esercizio

- > *Fai una lista di tutte le attività che vorresti utilizzare nei tuoi cerchi. Non ti limitare nello scriverle. Inserisci nell'elenco tutto ciò che ti appassiona e che fa sorridere il tuo Cuore.*
- > *Da questo elenco scegli 3 attività.*
- > *Chiediti se sei padrone di queste attività o se hai bisogno di approfondirle per gestirle al meglio all'interno del cerchio.*
- > *Inserisci queste attività nei prossimi cerchi che organizzerai.*
- > *Quando hai concluso le 3 attività scegline altre 3, approfondiscile e inseriscile nei tuoi cerchi.*
- > *Continua con questo ciclo, includendo 3 attività alla volta.*