



# CÍRCULOS DE SHAKTIS

---

Guía básica para realizar tu propio  
Círculo para mujeres

**sexurero**  
AMOR Y SEXUALIDAD CONSCIENTE

# CÍRCULOS DE SHAKTIS

---



Bienvenida SHAKTI, en esta guía te compartimos los pasos básicos que necesitas conocer para crear tu propio Círculo de Shaktis. Este es un ejercicio que tiene un gran valor y por eso te invitamos a que lo vivas.

CONTINÚA



## ¿QUÉ BENEFICIOS TRAE PARA TI FACILITAR UN CÍRCULO?

- En caso de nunca haber organizado algo, trae la oportunidad de enfrentarte al miedo a brillar, al miedo al rechazo. El convocar personas tiene su tensión. Queremos que disfrutes esto y lo veas como un reflejo de tu capacidad de ser magnética. Pase lo que pase es perfecto.
- Gestar un espacio de encuentro entre mujeres trae buena energía para ti, sentirás algo diferente e inexplicable. Será un excelente ejercicio para despertar todo tu potencial. Por eso te invitamos a que lo vivas.

## UN CÍRCULO DE SHAKTIS ES...

Un espacio de mujeres para construir tejido, escucharnos amorosamente. Sin jerarquías o niveles de importancia. Todas somos iguales.

## UN CÍRCULO DE SHAKTIS NO ES...

Un espacio para feedback, taller, terapia, ego, chisme, crítica, desorden, mujeres que hablan al tiempo y no se escuchan.

***Ten en cuenta: el círculo que te invitamos a realizar es gratuito. Lo convocas con amor incondicional sin esperar algo a cambio, lo que recibirás es invaluable.***



# CONCEPTOS PARA TI Y PARA TODAS LAS SHAKTIS DEL CÍRCULO

## SOBERANÍA

Es el poder gestionar lo que está pasando en ti. El autocuidarte. Sé dulce, sutil y autoobserva siempre tus sensaciones. Si caes en emociones profundas o pensamientos latentes, activa la SOBERANÍA. Tú puedes contigo misma, permítete abrazar todas las emociones que lleguen y si necesitas apoyo también pídelo claramente.

## ESCUCHA GENEROSA

El Círculo de Shaktis es un espacio para abrirse a compartir con otras mujeres. Cuando una de ellas está hablando tú estás allí siendo capaz de escuchar. No asintiendo con la cabeza ni haciendo gestos, simplemente escuchando.

## PRESENCIA AMOROSA

Durante el Círculo mantén tu estado de presencia. Puede ser que te lleguen voces, la mente empiece a hablarte o de repente recuerdes hacer algo que se te olvidó. Recuerda que estás en una cita contigo y con tu femenino reflejado en otras mujeres del mundo. Abraza cada voz y simplemente sigue en presencia para ti y las demás Shaktis.



## ¿QUÉ HACER PREVIO AL CÍRCULO?



Lo primero que debes hacer es definir el lugar, fecha y hora del círculo. Lo puedes hacer presencial u online. Lo importante es que sea un espacio programado y que sea un encuentro formal,



Realiza la convocatoria a través de una publicación en redes, con cupo limitado de mujeres. O un voz a voz, diciéndole a tus amigas. Podrías también pensar en hacerlo para las mujeres de tu familia.



El día del círculo prepara el espacio, límpialo, puedes poner algunas velas, incienso, hacer un pequeño altar y poner música de mantras femeninos (esto es aplicable en lo presencial y en lo online). Tú, prepárate para una cita con tu femenino reflejado en otras mujeres, se recomienda vestirse con una falda larga o vestido largo, ligero y cómodo.



## ¿QUÉ HACER DURANTE EL CÍRCULO?

A continuación encuentras un guión básico paso a paso que te permitirá facilitar tu primer Círculo de Shaktis. Hay distintos tipos de Círculos, la diferencia más importante es la actividad central que se realice.

La actividad central que te proponemos en esta guía, se llama "La Rueda de la Palabra", consiste en que cada una de las Shaktis participantes tendrán un tiempo para compartir lo que deseen expresar, usando para esto un bastón de la palabra (un objeto que representa el poder de tener la palabra. Puede elegirse uno para todo el grupo o cada Shakti elegir el suyo).

***Ten en cuenta que esto es un guión básico, por lo cual no incluye la totalidad de actividades y momentos que es posible compartir en cada parte del círculo, lo cual enseñamos a través de nuestras formaciones para Facilitadoras. Además, el guión está enfocado en que el círculo será online, sin embargo, puedes realizarlo de manera presencial también ajustando aquellas frases que no correspondan para esta modalidad.***



## 1. Música de apertura

Inicias con una música de apertura. En este momento puedes pedirles a las shaktis que empiecen a conectarse con la música y a entrar en un ambiente de meditación alejándose de aquellas interrupciones que puedan tener alrededor. Así mismo, que busquen lo que les haga falta para estar cómodas por las próximas horas (indicándoles el tiempo aproximado de duración del Círculo).

Música ejemplo:

Anahata

Útero Sagrado

## 2. Meditación corta

Pueden ser unas respiraciones para centrarse en el presente y abrir el espacio.

## 3. Saludo, bienvenida y orden del día

Saludas y das la bienvenida a todas por estar ahí en el Círculo de Shaktis. En caso de que hayan mujeres que por primera vez están en un Círculo puedes darles la bienvenida en ese momento.

Y finalmente, les cuentas brevemente lo que harán durante el tiempo que estarán ahí, es decir, el orden del día.



## 4. Asuntos logísticos

Estos son ejemplos de los puntos técnicos. Por favor adáptalos de acuerdo con la aplicación de videoconferencias que utilices para realizar el encuentro. En caso de que sea presencial, entonces puedes incluir otros temas logísticos relacionados con la sala en donde estés realizando el círculo.

### Ejemplos:

- El círculo no lo grabaremos. Sin embargo, si en algún momento me parece importante grabar algún fragmento les preguntaré previamente.
- Recuerda silenciar tu micrófono, solo actívalo en el momento que vas a hablar
- Puedes usar el chat para escribir cada que haga alguna pregunta o para que escribas algo si lo necesitas
- Mantén siempre la cámara encendida, ya que esto es importante para mantener un espacio seguro para compartir.

## 5. Compartes las frases de lo que es y lo que no es un círculo.

### Lo que ES....

Este es un espacio seguro, en donde tenemos la posibilidad de abrirnos



Un espacio para compartir y para que conectemos como mujeres.

Explícales la herramienta que les va a ayudar a convertir este espacio en algo diferente es el bastón de la palabra (aquí muestras un objeto que elijas y que podrá ser energéticamente el mismo bastón para las Shaktis que estén en el Círculo. O puedes pedirle a cada una que elija un bastón de la palabra en su propio espacio). Este bastón es el que indica quién es la que tiene la palabra.

Este es un espacio para abrirnos a hablar de aquellas cosas que muchas veces no decimos afuera, para expresar, mostrarnos vulnerables, para compartir la experiencia de lo que estamos viviendo. Hablar de emociones, desafíos, éxitos, de lo que se mueve en nosotras.

### **Y lo que NO ES....**

No es un espacio para dar feedback, consejos, ni para el chisme o los juicios. Tampoco es un espacio para terapias personales, ya que es un encuentro grupal.



## 6. Comparte las 3 herramientas mágicas

Di cada una y explica lo que significa.

- Estoy Contigo
- Ir a la Esencia
- Hablar desde el YO. Responsabilidad personal.

Mira el video con la explicación, comparte cada señal y su significado, e invita a las Shaktis a que las usen durante el Círculo.



**(Ver video)**

Es importante, en el caso de invitar a una Shakti a ir a la esencia o hablar desde el Yo, saber el momento en el cuál está bien hacerlo y la manera en la que lo vas a decir.

Esto finalmente, lo da la práctica, además las cualidades que desarrollarás como la asertividad y templanza, en caso que lleves un camino como facilitadora, lo cual compartimos a fondo en las formaciones para Facilitadoras.



## 7. Consagración e intención

Realiza una meditación para consagrar el espacio y que permita que cada Shakti pueda conectar con la intención que tienen al estar ahí en el Círculo. Si es online, podrías pedirles que usen una vela, la enciendan y la tengan allí cerca. Si es presencial podrían anotar su intención en una hoja y ponerla en el altar.



### Playlist sugerida



## 8. Acuerdos

Ahora, vas a leer en voz alta cada acuerdo. Explica que esto es importante para poder crear un espacio seguro para todas. Cada que termines de leer un acuerdo, todas alzan su mano derecha abierta y dicen “AHO”, que es una manera para asentir lo que se está diciendo dentro de un espacio sagrado:

- Guardaré total confidencialidad. Lo que pasa en el Círculo de Shaktis, se queda en el Círculo de Shaktis.
- No hablaré de la experiencia de otra Shakti, si deseo expresar algo sobre lo que sucedió a otra Shakti lo hablaré desde mí, por ejemplo: lo que sucedió respecto a X o Y situación o lo que compartió una de las shaktis durante el círculo, me hizo notar en mí.....
- No daré consejos, ni feedback, y tampoco haré de este un espacio para terapia personal.
- Si alguien llora, no me lanzaré a enviarle mensajes de apoyo por el chat, ni darle abrazos virtuales. Simplemente, le daré espacio para la expresión y al final, si deseo apoyar con mensajes y demás, pediré antes de hacerlo, permiso a la Shakti que se expresó.
- Daré apoyo solo si otra Shakti lo solicita.
- Participaré totalmente, dando mi 100% en total presencia.
- No juzgo. Y si lo hago, observo mi juicio.



## 9. Ronda de check-in

Para esta actividad pueden usar el bastón de la palabra. Cada una puede tener uno.

Realiza la ronda de check-in dando a cada una un tiempo corto para decir su nombre, en qué país está y en una palabra o frase corta cuál es su intención para hoy. Acá y en todas las actividades donde des el tiempo a cada Shakti, recuerda incluirte.

## 10. Práctica central: todas tendrán un tiempo para compartir

Cada Shakti comparte usando el bastón de la palabra y un tiempo límite. Acá se usará además un reloj para contabilizar el tiempo y algún instrumento o alarma que de un sonido para indicar a la Shakti que está hablando cuando el tiempo vaya llegando a su fin.

Según el número de Shaktis calculas cuánto tiempo puedes dar a cada una, aproximadamente será entre 2 min y máximo 4 min.



Durante esta franja quien esté hablando va a poder expresar lo que desee compartir. Quienes escuchan estarán en presencia amorosa, escucha generosa. Sin preguntar o decir algo, tampoco asintiendo con la cabeza, simplemente escuchando.

Si la Shakti que tiene la palabra no habla porque no encuentra qué decir o no desea hacerlo, se entenderá el silencio como su expresión y se respetará el tiempo permaneciendo todas allí en presencia.

Cuando acaba una Shakti de hablar, todas respiran inhalando profundamente, exhalando profundamente por la boca con el sonido de la “A”, y esto abre el espacio para que continúe la siguiente mujer. Sin más que eso, no se necesitan palabras, ni feedback, ni mensajes de aliento.

Y así sucesivamente, hasta que todas participan, incluyéndote a ti misma. De hecho, tú puedes ser la primera en hablar, así servirá de ejemplo para las participantes y te ayudará a crear más confianza.

Cuando falten 20 o 30 segundos para que se termine el tiempo de cada una, usa el sonido que tengas para que la shakti que está compartiendo empiece a concluir.



Una vez acabes esta actividad y todas hayan hablado. Entonces puedes según lo que viste en el grupo, invitar a alguna Shakti si desea profundizar aún más.

O preguntas a todas si alguna necesita apoyo del grupo, caso en el cual indagas sobre qué apoyo requiere.

Quien necesita apoyo pasa a ser el centro del círculo y podrías preguntarle: ¿qué necesitas de nosotras shakti? ¿quizás mensajes? ¿necesitas palabras de amor? ¿abrazos virtuales?

También puede ser solo el darle más tiempo para que se exprese con la voz o conecte con su cuerpo. Y si son mensajes de apoyo de las demás shaktis, entonces recuerda que no son consejos, feedback o terapias personalizadas. Así que no se trata de decirle lo que tiene que hacer, solo llevarla a conectar mucho más consigo misma y que encuentre las respuestas en ella misma.



## 11. Check-out o ronda de cierre

Cada una tendrá nuevamente la palabra para en una frase o en un par de palabras diga lo que se lleva del círculo.

Según el tiempo que tengas, puedes elegir cuánto tiempo asignas y qué actividad hacer acá. Un ejemplo es que cada una diga su nombre y en una palabra o frase corta lo que se lleva del círculo.

## 12. Cierre

Acá puedes cerrar haciendo una meditación final similar a la que hagas en la intención.

Les recuerdas que independientemente de las emociones que se hayan movido durante el círculo y las que se sigan moviendo en los próximos días, cada una tiene la capacidad de permanecer en su centro, auto gestionando sus emociones y tomando de lo que haya pasado en el círculo lo que sirva para la auto reflexión y evolución. Y si alguna necesita apoyo siempre podrá ser capaz de levantar la mano y pedir ayuda.



### 13. Despedida y gratitud

Das las gracias a las Shaktis por su presencia, por los aprendizajes que te trajo el círculo y les cuentas el cómo te sientes de haber brindado ese espacio.

Toma una fotografía de recuerdo, con aquellas mujeres que deseen salir allí.

### 14. Música de cierre

Puedes poner música medicina para mujeres, música de meditación o colocar alguna canción para que se despidan bailando o cantando.

**Útero Sagrado – Tamara Hernández**

**Otras canciones en Youtube**

***"El poder latente de las mujeres unidas es el recurso aún no explotado que la humanidad y el planeta necesitan."***

*Jean Shinoda Bolen – Mensaje Urgente a las Mujeres*



## ¿QUÉ HACER DESPUÉS DEL CÍRCULO?

Tal como lo hiciste previo al círculo, al final del mismo, una vez te despidas de las demás shaktis, tómate el tiempo para limpiar el espacio, apagar con la intención de cierre las velas que hayas encendido.

Acá puedes usar música de mantras, incienso, una nueva vela, meditaciones que tengas o simplemente te quedas en silencio haciendo en ti el cierre del espacio que acabaste de ofrecer para ti y otras mujeres.

Otra posibilidad es irte a caminar un poco por la naturaleza, abrazar un árbol o buscar alguna manera de conectar con la tierra, con la Pachamama.

Después de eso, te invitamos a reflexionar usando las siguientes preguntas:

- ¿Qué significó esta experiencia para mí?
- ¿Qué significó para las mujeres que invité?
- ¿Cuáles fueron mis desafíos?
- ¿Cuáles fueron los aprendizajes que tuve?

**¿Resuena contigo gestar espacios para otras mujeres, a través de círculos o de talleres?**

Si la respuesta es SÍ, atenta a nuestras convocatorias para que te unas a las Formaciones para Facilitadoras que tenemos para ti.



# ¡Disfruta el Círculo y comparte tu experiencia!

*Así más mujeres sabrán que estos espacios de crecimiento y apoyo existen.*

*Publica un post o historia en tus redes con la fotografía que tomaste y etiqueta [@sexurero](#) y [@escueladeshaktis](#) en Instagram*



*Cuéntanos en la Comunidad de Empoderamiento Femenino en FB lo que te trajo la experiencia*

