

---

## Relaxing night



---

### Summary

**Attività per gruppi durante un'esperienza residenziale. Lo strumento mira a rafforzare i legami tra i partecipanti, rompere le barriere e l'imbarazzo della prossimità fisica che siamo così poco abituati a sperimentare nella quotidianità.**

---

### Created by

Pasquale Lanni

---

### Uploaded by

Pasquale Lanni

---

### In the context of (background)

Il tool prende spunto e coniuga una serie di esperienze di meditazione, riflessione e corsi di massaggio che sono stati esperiti nel corso del tempo.

Relaxing night è stata sperimentata per la prima volta durante il corso di formazione Involvement to Quality, a Torino, nell'aprile del 2016. Visto il successo riscontrato, è stata poi replicata in successive mobilità internazionali ed in progetti locali.

---

### Type of tool

---

#### Topics addressed

Comunicazione  
Dinamiche di gruppo  
Sviluppo personale

---

#### Duration

90-120 min

---

#### Target group

I partecipanti sono persone che stanno condividendo un'esperienza residenziale, o che hanno una conoscenza e fiducia reciproca abbastanza approfondita. Sconsigliato nei primissimi giorni di una mobilità e/o con persone poco avvezze al contatto fisico e che si conoscono poco.

E' preferibile avere un gruppo misto per genere, non necessariamente per età.

La dimensione del gruppo può variare tra i 10 e i 30 elementi. Il limite inferiore, sebbene non fondamentale, è indicato per favorire una buona circolazione di energia, mentre con gruppi più numerosi di quanto indicato si rischia una dispersione della stessa ed una difficile gestione dell'attività.

---

## Aim

Rafforzamento dei legami tra le persone; aumento della coesione del gruppo.

---

## Objectives

Superamento dell'imbarazzo del contatto fisico interpersonale. Promozione del benessere psicofisico individuale. Maggiore conoscenza di sé e del proprio corpo. Sperimentare in un ambiente regolato e sicuro.

---

## Methodology

Apprendimento esperienziale.

---

## Materials and resources

Tappeti, coperte e/o materassini sufficienti a ricoprire una superficie adeguata al numero dei partecipanti (da considerare circa 1mq per partecipante); candele o illuminazione soffusa; musica soft ([www.youtube.com/watch?v=Cnfj6QCGLyA](http://www.youtube.com/watch?v=Cnfj6QCGLyA)) e casse.

L'ideale sarebbe un luogo all'aperto, immerso nella natura (mare o montagna è indifferente, purché abbastanza silenzioso).

---

## Step by step process

- 1) Preparazione dell'ambiente: sistemazione dei tappeti a coprire l'area designata; accensione delle candele e della musica.
- 2) Coinvolgimento dei partecipanti: il gruppo viene invitato ad entrare nell'area e a prendere posto.
- 3) Spiegazione iniziale: si definisce l'obiettivo dell'attività, tranquillizzando sulla possibilità di essere coinvolti con i tempi e le modalità che ognuno preferisce, senza forzature. Suggestire che il processo avverrà per fasi e che in ogni momento è possibile fare un passo indietro se vengono a mancare le condizioni di rilassatezza necessarie. Rassicurare sul naturale imbarazzo che potrebbe essere suscitato da alcune proposte e del riso quale indicatore ma anche strumento liberatorio.
- 4) Primo esercizio: camminata. I partecipanti sono invitati ad alzarsi in piedi e camminare liberamente all'interno dell'area designata, riconoscendo l'altro nell'incrociarsi degli sguardi, abbozzando saluti non verbali e sorrisi (3-5 minuti).
- 5) Secondo esercizio: respirazione. Il conduttore guida i partecipanti nella respirazione individuale, facendoli soffermare sul percorso dell'aria all'interno del corpo e portando l'attenzione sulle diverse parti dello stesso (5-7 minuti).
- 6) Terzo esercizio: i partecipanti vengono invitati a formare delle coppie, scegliendo un partner con cui si sentono a proprio agio, sedersi l'uno di fronte all'altro e, a turno, massaggiarsi le mani. Si consiglia di mantenere il contatto visivo per instaurare un rapporto di intimità. Il processo è sempre guidato dal moderatore, che stempera la tensione dovuta alla prossimità (3 minuti a mano, 6 a testa).
- 7) Quarto esercizio: in gruppi da 4, i partecipanti si prendono cura vicendevolmente dei compagni. A turno una persona viene fatta sdraiare sul tappeto (prona o supina, a piacere) e gli altri 3 ne massaggiano il corpo. Il moderatore guida l'esercizio, ricordando che è sempre possibile interrompere il massaggio, cambiare posizione, chiedere e dare indicazioni. Si suggerisce di evitare pressioni e massaggi agli occhi, alla colonna vertebrale e alle reni. L'esercizio termina con il "risveglio" della persona al centro, che ringrazia per il massaggio ricevuto (8-10 minuti a testa).

8) Quinto esercizio: visualizzazione. I partecipanti assumono la posizione che è loro più comoda e congeniale e il conduttore li guida in un viaggio immaginario attraverso sensazioni e scene rilassanti, al termine del quale ai partecipanti è data la possibilità di rimanere "assopiti" per qualche momento prima di tornare vigili (10 minuti).

La durata degli esercizi è indicativa, sta al conduttore il compito di misurare il "tempo energetico" e ridurre o aumentarne la durata.

---

## **Outcomes**

Tra i membri del gruppo si nota un maggior senso di benessere e rilassatezza, eventuali tensioni sono state allentate se non sciolte definitivamente.

Nell'immediato i partecipanti appaiono più felici e sorridenti, sensazioni che li accompagnano anche nei giorni successivi.

Si creano o si rafforzano legami interpersonali; i partecipanti sono avvezzi al contatto fisico e mantengono questo atteggiamento in seguito, a prescindere dalla tipologia di attività proposta.

---

## **Evaluation**

Relaxing night è piuttosto versatile (tipologia di gruppo, numerosità, genere) e non necessita di grandi doti o preparazione da parte del conduttore, al quale è però richiesta una buona dose di empatia e sensibilità, oltre che una modulazione della voce calda e pacata.

Specialmente se il gruppo vede la presenza di ragazzi maschi molto giovani, è necessario adottare un atteggiamento conciliante per i prevedibili scoppi di ilarità dovuta all'imbarazzo; non lasciarsi intimidire dalla riottosità di alcuni nel fare specifici esercizi, certi che nel prosieguo si coinvolgeranno nuovamente.

Non è un tool adatto a gruppi molto numerosi o che si conoscono poco, o che fanno un'esperienza breve (salvo casi specifici, valutati volta per volta).

---

## **Notes for further use**

E' preferibile adottare lo strumento come ultima attività della giornata, dopo cena, per favorire uno stato mentale sgombro da preoccupazioni per il programma a seguire.

Spesso i partecipanti rimangono addormentati al termine dell'ultimo esercizio, è quindi necessario risvegliarli dolcemente, così da concludere

la sessione insieme con il gruppo. In alternativa si può anticipare che al termine della sessione ognuno è libero di rimanere in loco per il tempo che ritiene, chiacchierando o riposandosi, sempre nel rispetto degli altri. In questo caso il moderatore lascia la stanza in silenzio e rimanda il feedback al giorno dopo.

---