



## L'arte di chiedere

 <b>TEMPO</b>	<p>20 minuti</p>
 <b>No.</b>	<p>Da 6 a 16 partecipanti</p>
 <b>MATERIALI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circa 20 minuti di musica rilassante;</li> <li>• Cuscini o tappetini yoga;</li> <li>• Candele o luce soffusa.</li> </ul>
 <b>OBIETTIVI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creare un ambiente rilassato e far sentire i partecipanti fiduciosi;</li> <li>• Diventare consapevoli dei propri desideri e limiti attraverso un'attività corporea;</li> <li>• Imparare ad esprimere i propri bisogni e accogliere quelli dell'altra persona.</li> </ul>
 <b>ISTRUZIONI</b> <b>PASSO DOPO</b> <b>PASSO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spiega al gruppo che questa è un'attività di "massaggio" che comporta il contatto <i>con le spalle, la schiena, le braccia, la testa...</i> Chiedi a tutti se c'è qualcuno che non si sente di essere toccato in una di queste parti. Assicurati di rispondere attentamente ai desideri di ogni partecipante e assicurati che siano rispettati. Se qualcunə non desidera partecipare, rispetta la sua scelta;</li> <li>2. Potresti voler riprodurre musica lenta e a basso volume per creare un'atmosfera rilassante;</li> <li>3. Invita i partecipanti ad abbinare le persone con cui si sentono a proprio agio per questa attività. Assicurati che tutti si sentano a proprio agio e rilassati durante l'attività;</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Dai il tempo alla persona "A" di precisare a "B" le parti del corpo che non desiderano che vengano toccate. Poi 'A' chiude gli occhi e 'B' si siede dietro;</li> <li>5. 'B' fa un massaggio ad 'A' per 5 minuti. Chiedi a "B" di iniziare con qualcosa di delicato e ad "A" di connettersi con il momento, con il massaggio e con i sentimenti che prova. Segnala alle coppie quando il tempo è finito. Dai un momento ad 'A' per apprezzare le sensazioni lasciate dal massaggio;</li> <li>6. Quindi cambia ruolo: "A" fa un massaggio a "B" per 5 minuti e comunica quando il tempo è finito;</li> <li>7. Tempo di debriefing: "A" ha 1 minuto per esprimere ciò che gli è piaciuto o non ha gradito del massaggio. Chiedi alla 'A' di fare richieste concrete, esprimere preferenze e disagi. Sottolinea che questa non è una valutazione critica del massaggiatore o della massaggiatrice e del loro massaggio, ma che è piuttosto un feedback sulle esigenze della persona che viene massaggiata. 'B' sta ascoltando attivamente senza interrompere;</li> <li>8. Quando è il loro turno, "B" ha 1 minuto per dare feedback ed effettuare richieste;</li> <li>9. Una sessione di massaggio ricomincia per 2 minuti a persona. I massaggiatori o massaggiatrici si preoccupano di mettere in pratica le richieste espresse dal loro partner. Segnalare quando è il momento di interrompere l'esercizio;</li> <li>10. Alla fine, puoi dare un momento alle coppie per ringraziarsi a vicenda.</li> </ol>
 <p>DISCUSSIONE</p>	<p>Apri una discussione di gruppo alla fine dell'attività:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Quali sono state le tue difficoltà e livelli di comfort nell'identificare le tue preferenze / limitazioni durante e dopo il massaggio?</li> <li>› Come hai comunicato le tue esigenze?</li> <li>› Come avete ricevuto i bisogni l'uno dell'altro?</li> <li>› Quali sono state le sue osservazioni sul secondo massaggio?</li> <li>› Come applicherei questi passaggi nel resto del workshop o nella tua vita quotidiana?</li> </ul>
 <p>CONSIGLI</p>	<p>Rispettare i confini e creare un senso di fiducia.</p> <p>Potremmo non essere abituati a essere massaggiati da estranei, specialmente in un ambiente di laboratorio, e il contatto con il corpo può scatenare disagio sia circostanziale, sia psicologico o culturale. Possono emergere questioni di genere o credenze. Offri ai partecipanti</p>

uno spazio per esprimere le loro preferenze e fai attenzione a garantire che siano rispettate - questo è lo scopo di questa attività!



### TEORIA

Quando qualcuno gentilmente fa un favore per noi o ci dà attenzione, può essere difficile identificare e poi esprimere ciò che ci piace e non ci piace. Probabilmente abbiamo paura di ferire i loro sentimenti, o non ci sentiamo autorizzati a chiedere qualcosa di specifico. Tuttavia, il consenso si basa su richieste chiare e benevole e su un ascolto attento da parte dell'altra persona. È quindi necessario creare un ambiente in cui ci sentiamo sicuri di esprimerci, rifiutare, e dove sentiamo di essere ascoltati e in cui si tiene conto delle nostre richieste. Qui pratichiamo tutti questi dettagli sottili in un esercizio di massaggio. Coinvolgere il corpo in esercizi di gruppo può generare resistenza nei partecipanti. Tuttavia, è un'ottima opportunità per la nostra pratica, ed è un esercizio che contribuisce notevolmente all'intimità tra le persone. Sii attento con il gruppo, potresti chiedere loro in anticipo se vogliono partecipare. Ricorda al gruppo che possiamo sempre usare il nostro segnale di sicurezza e praticare tutto ciò che abbiamo imparato dicendo "sì" e "no". Pensa al tuo gruppo e crea la tua variante.