

**Il Metodo Feldenkrais® come Stato di Coscienza Alterato.**

**ROBERT BOZARTH**

La sorpresa è un evento frequente e integrale nel Metodo Feldenkrais. Può assumere vari gradi d'intensità e manifestarsi congiunta con diverse qualità sensoriali ed emotive. La sorpresa è così frequente nella pratica che può essere legittimo considerare il Metodo Feldenkrais come stato di coscienza alterato; quello che è normale e previsto viene minato in modo, nelle parole di Olena Nitefor, "sovversivo", che suscita un cambiamento nella percezione di sé e il mondo.

Le culture umane hanno sempre esplorato gli SCA (stati di coscienza alterati). Negli anni recenti gruppi di ricerca in tutto il mondo stanno studiando gli SCA per valutare la loro efficacia generale e il loro possibile utilizzo anche nel campo clinico. Questa relazione propone di presentare come la considerazione del Metodo Feldenkrais da questa prospettiva potrebbe arricchire la nostra comprensione del Metodo stesso, come il Metodo Feldenkrais potrebbe essere messo a confronto con altri metodi e pratiche "trasformazionali" e come una tale prospettiva possa aprire del terreno interessante per un'esplorazione metodica e anche scientifica del MF.

**Robert Bozarth.** Insegnante del Metodo Feldenkrais dal 2002 e della Tecnica Alexander dal 1991, vive e lavora a Firenze.