

ROBERT BOZARTH

Insegnante Metodo Feldenkrais®

IL METODO FELDENKRAIS® COME STATO DI COSCIENZA ALTERATO¹

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 MF come uno stato di coscienza alterato; quello che sia normale e previsto è minato in modo, nelle parole di Olena Nitefor², "sovversivo", che suscita un cambiamento nella percezione di sé e del mondo.

Il questionario

Durante un seminario Larry Goldfarb³ ci ha raccontato che un amico suo che faceva l'agente immobiliare gli ha detto che per vendere una casa bisogna fare in modo che i compratori, quando la visitano, sperimentano tre momenti "wow". Secondo Larry, anche una buona lezione Feldenkrais avrà i suoi momenti "wow".

Mi piace questo aneddoto, penso che molti di noi potrebbero raccontare le proprie storie Feldenkrais come una lunga serie di momenti "wow", che, in altre parole, si potrebbero chiamare momenti di sorpresa. Mi sono chiesto quanta sorpresa realmente accade in una lezione? E quindi ho deciso di fare un questionario, molto semplice, forse addirittura banale.

Ecco i risultati.

Prima di tutto voglio ringraziare tutti che hanno risposto. Ho spedito il questionario ai tutti i soci e mi hanno risposto in 58.

La premessa

La sorpresa può manifestarsi in tante forme diverse. Può essere sensoriale, affettiva-emozionale o cognitiva. Può riguardare una facilità (o difficoltà) non aspettata nel muoversi, una soluzione di movimento non immaginato, l'osservazione di un'abitudine non conosciuta, un collegamento scoperto, un uso nuovo o una possibilità che si presenta. Può riguardare l'emergere di un ricordo o stato d'animo, un senso di collegamento, un atteggiamento. Può emergere con un diverso senso di esistere. Insomma, la sorpresa emerge con l'esperienza del nuovo e quindi inevitabilmente è molto individuale.

1- L'esperienza di essere sorpresi è ricorrente nella vostra pratica delle CAM?

A- Sì	55 (95%)
B- No	3

2- Se sì, quanto spesso accade?⁴

A. Sempre	6
B. Spesso	36 (36+6 = 42 = 72,5%)

¹ L'aggettivo "alterato" ha una connotazione spesso negativa in Italiano, ma ho deciso di utilizzarlo per due motivi; uno perché nei testi viene spesso adoperato come traduzione letterale dall'inglese e due perché non trovo adatta l'alternativa, "non-ordinario", perché questi stati possono essere molto frequenti, addirittura quotidiani, come in una lezione di MF.

² Assistant Trainer MF.

³ Trainer Direttore Didattico MF.

⁴ Le tre persone che hanno risposto "no" alla prima domanda hanno risposto anche alla seconda. Togliendo le loro risposte il nuovo conteggio diventa: A=5, B=36, C=6, D=8.

- C. Regolarmente 6 (42+6 = 48 = 83%)
 D. A volte 10 (17%)

3- Quando sperimentate la sorpresa? (Potete dare due risposte)

- | | |
|--|----|
| A. Durante tutta la lezione | 21 |
| B. Durante i movimenti | 24 |
| C. Durante le pause | 17 |
| D. Durante le variazioni conclusive | 2 |
| E. Una volta in piedi al termine della lezione | 23 |
| F. Durante le attività quotidiane | 17 |

4- In genere, la sorpresa è;

- A. Positiva 58
 B. Negativa 0

Un risultato... sorprendente!

Possiamo trarre delle conclusioni?

1- Il MF è molto efficace a creare inaspettate esperienze positive.

Questo è più rilevante considerando la stabilità dell'ambiente delle lezioni. Torneremo su questo tema.

2- Considerando che il questionario era rivolto a soli insegnanti, penso sia ragionevole dire che tutti coloro che hanno trovato la sorpresa ricorrente sviluppassero modalità sofisticate e sensibile per creare le condizioni interne per far emergere la sorpresa.

Qualcosa di molto particolare sta succedendo qui

Qualcosa di molto particolare accade; abbiamo un ambiente stabile e monotono, siamo per la maggior parte del tempo sdraiati al suolo, succede veramente poco, nessun contatto tra i partecipanti, l'unico che parla è l'insegnante. Non c'è giudizio, non c'è giusto o sbagliato, buono o cattivo. È veramente una situazione non pericolosa, non competitiva. Non si utilizza musica, nessun effetto speciale. Non ci sono degli obiettivi o livelli da raggiungere.

Nonostante tutto quello che succede è così sorprendente.

C'è l'apprendimento.

C'è il cambiamento.

C'è una profonda esperienza individuale.

E in particolare c'è quella sensazione di totalità, di benessere e le differenti sensazioni e le loro sfumature che vengono evocate dalle variazioni e dalla specifica lezione del giorno.

Quale è la più prevedibile domanda che ci viene posta dai nostri allievi al termine delle lezioni?

Cosa è che tutti vogliono sapere?

La domanda è: quanto durerà questa sensazione?

Noi sappiamo che non durerà, non è una questione di memoria, non è una questione di convinzione o bravura o di comprensione o intelligenza.

Non sto dicendo che non apprendiamo niente o che non tratteniamo niente. È ovvio che lo facciamo.

Ma quello che non riusciamo a trattenere in generale è la percezione di quella condizione (felt sense) in cui l'allievo si trova durante la lezione e che spesso diventa più percepita nel momento in cui sale in piedi.

La questione è che durante la lezione entriamo in uno stato della mente che è unico e quando poi cambiamo situazione e condizione la totalità psico-fisica dello stato evocato dalla lezione svanisce ed entriamo nello stato psico-fisico della realtà in cui ci troviamo, probabilmente uno stato più abituale. Lo stato coltivato durante le lezioni si differenzia dal normale stato di veglia e questa differenza ci viene suggerita dal numero di sorprese che succedono, mi sembra che il MF possa essere descritto come un Alterato Stato della Coscienza (AS of C).

Gli stati alterati della coscienza (AS of C) sono caratteristici delle culture umane e rappresentano alcune delle possibili maniere che le persone e gruppi di persone hanno esplorato per innescare possibili cambiamenti. Queste includono discipline psico-fisiche che possono essere più o meno estreme: yoga, meditazione, isolamento, deprivazione, digiuno, allucinogeni, alcool, chanting, danza, riti, preghiera, ecc. Molte di queste tecniche portano a guarigioni e cambiamenti. Cambiamenti evidenti sia per coloro che le praticano che per la comunità scientifica che le studia, in alcuni casi in maniera molto approfondita. Queste tecniche sembrano offrire una finestra controllata e ricca di possibilità per osservare in generale come il cervello funziona in condizioni più o meno estreme, ma anche per capire i meccanismi biologici dei cambiamenti esperienziali riportati.

Solo per citare attività molto conosciute tra le molte, la meditazione e la mindfulness continuano a ricevere attenzione dagli scienziati cognitivi e i risultati positivi e fruttuosi stanno stimolando nuove ricerche.

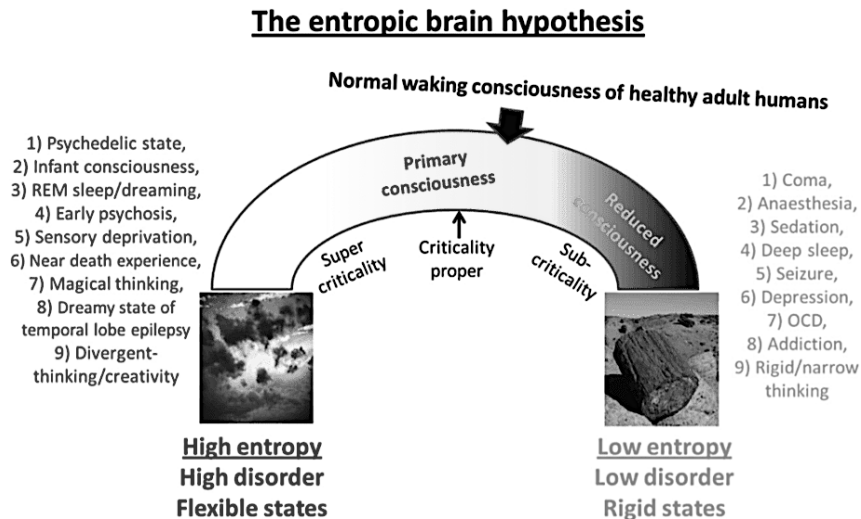
Una delle caratteristiche che emergono dagli studi su gli Stati Alterati della Coscienza è l'importanza di un ambiente ben strutturato, stabile, non pericoloso, accogliente che permetta che un cambiamento interno possa succedere. Il Metodo Feldenkrais® sembra riflettere le stesse caratteristiche.

Ipotesi del cervello entropico

Un modello molto interessante da questo punto di vista è l'Entropic Brain Hypothesis⁵. È stato sviluppato da Robin Cahart Harris, che rappresenta una delle figure leader della ricerca sulle droghe psichedeliche e da Karl Friston che è il referente del Predictive Processing.

Il modello presenta due principali categorie, entropia e criticità. A una maggiore entropia caratterizzata da un aumento delle connessioni nella corteccia, corrisponde una disorganizzazione delle attività del cervello. Un basso livello entropico ha l'effetto opposto.

Come potete vedere dalla grafica, Cahart-Harris e Friston identificano i due estremi dell'aumentata e ridotta entropia con determinate patologie umane o estremi stati di coscienza.



Sulla destra del grafico troviamo rigidità mentale e stati di consapevolezza ridotta. C'è un incastro rigido tra il mondo e la mente. Il punto estremo di questo stato è rappresentato da condizioni come il coma, il sonno profondo, la depressione, le dipendenze e il pensiero limitato e rigido.

Sulla sinistra del grafico troviamo l'altro estremo: il potere previsionale del cervello è pesantemente compromesso e le informazioni sensoriali assumono un'influenza esagerata. (Da qui l'importanza del mantenimento di un ambiente controllato e sicuro).

⁵ The entropic brain: a theory of conscious states informed by neuroimaging with psychedelic drugs. Robin L. Carhart-Harris. Front. Hum. Neurosci.

00.02 2014. REBUS and the Anarchic Brain: Toward a Unified Model of the Brain Action of Psychedelics, R. L. Carhart-Harris and K.J. Friston Pharmacological Reviews July 2019.

Nell'elenco che corrisponde a questo estremo troviamo: consapevolezza infantile, sogno, deprivazione sensoriale, lo stato psichedelico, meditazione profonda, psicosi iniziale, pensiero laterale e creativo.

Secondo questa teoria il cervello umano, alla base, tende a operare appena sotto lo stato di criticità. La criticità è uno stato di comportamento complesso in un sistema che sta tra un perfetto ordine e uno stato caotico. In altre parole, le nostre menti sono organizzate per fare le cose che abbiamo necessità di fare (nella vita quotidiana, queste si manifestano come nostre abitudini) rimanendo sufficientemente flessibili per rispondere alle novità ed essere quindi capaci di mettere a confronto i nostri preconcetti verso quello che il mondo ci presenta.

Un'ultima cosa che mi piacerebbe dire riguardo quest'immagine: notate come ci si muove verso l'estrema sinistra quando sperimentate lo stato di sorpresa.

Ogni attività o pratica che tende a muoversi verso la criticità e quindi aumentata entropia, può essere considerata uno Stato Alterato della Coscienza.

I practitioners di Stati Alterati della Coscienza hanno come intenzione l'immersione in uno stato di coscienza dove le usuali tendenze di previsioni della mente sono state compromesse, con il risultato di un'esperienza non abituale di informazioni sensoriali che possono avere effetti come la possibilità di accedere a modi alternativi di essere.

Non è forse esattamente quello che succede durante le lezioni di MF? L'ambiente è stabile e i partecipanti sono guidati in un processo che li incoraggia ad abbandonare sia le idee preconcepite su come le variazioni del movimento dovrebbero essere eseguite, che qualsiasi atteggiamento di previsione di un esito del movimento stesso.

In tal modo le informazioni sensoriali vengono messe in primo piano in una maniera che spesso contiene delle novità sorprendenti: di fatto il cervello viene sfidato a riorganizzare le sue normali tendenze di previsione. Ne consegue un'apertura del partecipante a una più ampia potenzialità nel suo modo di essere e agire.

Commenti finali

Quali altre evidenze ci sono per considerare le esperienze pratiche del MF uno Stato Alterato della Coscienza? Penso ce ne siano molte, ma vorrei parlare almeno di due stati che possono essere considerati Stato Alterato della Coscienza o similari.

Flow

La prima è l'esperienza e il concetto di Flow. La definizione di Wikipedia "In psicologia, il flusso (in inglese flow), o esperienza ottimale (spesso citato come trance agonistica nel linguaggio sportivo), è uno stato di coscienza in cui la persona è completamente immersa in un'attività. Questa condizione è caratterizzata da un totale coinvolgimento dell'individuo: focalizzazione sull'obiettivo, motivazione intrinseca, positività e gratificazione nello svolgimento di un particolare compito. Il concetto di flusso fu introdotto nel 1975 dallo psicologo Mihály Csíkszentmihályi nella sua teoria del flusso, e si è poi diffuso in vari campi di applicazione della psicologia, lo sport, la spiritualità, l'istruzione, o la seduzione."

Penso che sia piuttosto evidente che c'è un terreno comune con MF e sarebbe interessante approfondire queste similitudini.

L'apprendimento

L'altro argomento che vorrei menzionare è l'apprendimento. MF regolarmente fa una distinzione tra apprendimento e azione, evidenzia chiaramente che il processo di apprendimento richiede un diverso atteggiamento e qualità di partecipazione da parte del practitioner. Tra le qualità necessarie per trasformare la lezione in una esperienza di apprendimento troviamo un atteggiamento di apertura e di rilascio da obiettivi prefissati. Moshe qualche volta descrive l'atteggiamento più efficace come "permettere a noi stessi la possibilità di sprecare il nostro tempo".

Penso sia possibile facilmente dimostrare come l'atteggiamento mentale che promuove l'apprendimento, sia nella direzione di uno Stato Alterato della Coscienza.

Quali sono i vantaggi nel considerare il MF come uno Stato Alterato della Coscienza?

Personalmente penso che potrebbe essere molto utile per il Metodo se il concetto di Stato Alterato della Coscienza facesse parte della sua identità.

Allineerebbe il Metodo con altre tecniche e pratiche che, se da una parte, spesso, sono pertinenti a profili culturali molto diversi, dall'altra, condividono con il Metodo quello che potremmo chiamare "coltivare una cultura della sorpresa". Potremmo avere da imparare dalle altre discipline, alcune delle quali hanno sviluppato e rifinito le loro pratiche nell'arco di millenni. Per fare un esempio, nell'applicazione terapeutica degli allucinogeni, i ricercatori hanno scoperto che il concetto di "Set and the Setting" è di grande importanza nella stimolazione dei cambiamenti positivi.

"Set", come l'atteggiamento e l'inclinazione mentale del partecipante e "Setting" come l'ambiente organizzato in maniera ottimale per l'esperienza.

Non che questi fattori non vengano considerati nel MF ma forse uno specifico approfondimento potrebbe tornarci utile.

Per quel che riguarda la ricerca

Una delle ragioni per cui persone che praticano la meditazione da molto tempo vengono utilizzate negli studi scientifici è che riescono a essere estremamente precisi nel verbalizzare e rispondere alle domande dei ricercatori riguardo a quello che hanno sperimentato. Questo permette agli scienziati un'accurata lettura dei differenti esami a cui vengono sottoposti senza la necessità di dover separare le interferenze che si verrebbero a generare in persone senza quella esperienza profonda della meditazione.

Penso che noi come MF practitioners possiamo offrire una simile finestra nello studio del cervello. La nostra precisione funzionale e consapevolezza potrebbero essere strumenti validissimi per la comprensione dei percorsi funzionali del cervello durante il movimento.

In quest'ottica potremmo essere più audaci e coraggiosi studiando noi stessi più regolarmente e apertamente. Un esempio tra le tante possibilità sono le tecniche di Phenomenological Interviewing che potrebbero aprire a sconosciuti ma significanti dettagli che caratterizzano l'esperienza della pratica.

Nelle interviste realizzate con i praticanti di meditazione⁶ sono emersi dettagli dell'esperienza che hanno arricchito la loro consapevolezza rispetto alla pratica stessa.

Vorrei terminare dicendo che probabilmente ci sono molte direzioni che il Metodo può imboccare in futuro. Per quel che riguarda me, vorrei contribuire al suo sviluppo verso un concetto di cultura della sorpresa, forse si tratta di un'idea un po' vaga e forse questa è una buona cosa, ma se ci consentissimo di precisare i nostri percorsi per raggiungere quello stato o quegli stati, potremmo distaccarci dalle abitudini e permettere alle nostre potenzialità di manifestarsi.

⁶ What is it Like to Meditate? Methods and Issues for a Micro-phenomenological Description of Meditative Experience. Claire Petitmengin, M vanBeek, M Bitbol, J. Nissou, A Roepstorff. Journal of Consciousness Studies May/June 2017.