

How BFL Works

CÓMO FUNCIONA BFL COMO HIPNOSIS PARA LA LIBERTAD

LUIS MIGUEL GÓMEZ, Ph.D., Dipl. Psych.
Private practice, Madrid (Spain)

October 20, 2010

*A paper submitted for presentation at the
First International Bones for Life "Osteo~Blast!" Conference
October 20–24, 2010 in Greenfield, New Hampshire, USA
dedicated to Ruthy Alon
who is celebrating her 80th year*



The author, **LUIS MIGUEL GÓMEZ-DÍAZ**, is an NLP-based hypnotherapist working in private practice in Madrid, Spain. He is a member of the *Foundation for Movement Intelligence*, and, for many years has been independently researching the work of Ruthy Alon; he considers her to be one of the world's foremost "Body Hypnotists." In this paper he presents a summary of his findings, with particular regard to the evolution of Ms. Alon's ***Bones for Life*** program as a therapeutic approach to achieving somatic freedom, through what he calls "Body Hypnosis."

Of his own background, he writes:

I was first exposed to some Feldenkrais procedures within an NLP program conducted by Richard Bandler, in 1993. You know that Bandler himself was an editor of Feldenkrais' book, The Master Moves. After that I went on to study the rest of Feldenkrais' books and some of his recorded teaching. This then led me to discover Ruthy's Mindful Spontaneity and Movement Nature Meant, and to begin using her approach with some of my clients. But it wasn't until I made significant breakthroughs with some particularly difficult clients that I began serious study of Ruthy's body of work, in its entirety.

Dr. Gómez' website is <http://www.solobandler.com>; he can be contacted by email at lgomezdiaz@yahoo.es

Contents / Materias

Abstract	3 Resumen
Introduction	4 Introducción
Body Hypnosis	5 Hipnosis del cuerpo
Two Ways of Doing Things	5 Las dos maneras de hacer las cosas
How Body Hypnosis Works	5 Cómo funciona la hipnosis del cuerpo
How the Self-Image Works	6 Cómo funcionan las auto-imágenes
Major Psychological Operations	8 Operaciones psicológicas mayores
Accepting your own Body builds Self-Image Components	9 La aceptación del cuerpo propio
Inner Guides and Inner Sets	10 Guías internas y redes internas
A Program of Organic Rhythm	11 El programa de ritmos orgánicos
The Inner Game of Chewing	13 El caso de “El juego interno de masticar”
The Organic Movement of the “Silk Scarf”	15 El movimiento orgánico de “El pañuelo de seda”
Healing Spirals	15 Qué se necesita para que funcionen las Espirales
How Transitions Work	15 Cómo funcionan las Transiciones
Self-Treatments	16 Auto-tratamientos
Revitalization and Recharging Energy	16 Revitalización y recarga de energía
Using Visualizations	17 Cómo son y para qué se usan las Visualizaciones
Why Primals Work	18 Por qué funcionan los Primarios
Face Treatment	19 Tratamiento del rostro
Squatting and Safe Falling	19 En cuclillas y la Caída sana
Why Neurological Diplomacy	19 Por qué la diplomacia neurological
<i>Free your Back!</i> 's Technologies for Freedom	20 Tecnologías para la libertad en <i>Free your Back!</i>
BFL style	20 El estilo BFL
The Voice	21 La voz
The Language	21 El lenguaje
Language and Memory	22 Lenguaje y Memoria
Welcome to Reality!	22 ¡Bienvenidos a la realidad!
Programs for Freedom	22 Programas para la libertad
BFL and All the Rest	23 BFL y todo lo demás
Ruthy Alon's 80 th Year	24 Ruthy Alon en sus ochenta cumpleaños

ABSTRACT	RESUMEN
<p>How Bones for Life Works <i>Considering BFL as a form of “Body Hypnosis”</i> (with reference to previous developments, 1978–2003, that made it possible)</p> <p>Assuming Bones for Life (BFL) to be a form of “body hypnosis” I explore ways in which standard hypnotic principles permeate this accelerated learning program. I consider how BFL achieves its general objective of overcoming unconscious bodily-based fears — as does all verbal hypnosis — not only across the entire program, but also with reference to specific BFL measures such as visualizations, and the process of Easy Falling (a central intervention). BFL’s emphasis on movement quality, as well as on minimizing repetition, are understood as strategies to focus attention more on unconscious processes than on conscious ones — as in any conventional form of hypnosis. Presupposing desired qualities of “ease” and “pleasure” and anchoring these qualities through practice helps explain the psychological benefit that people doing BFL receive: so-called “Biological Optimism.” Since attaining this state is a major goal for most psychological schools, this phenomenon may be considered in more detail in future research — in particular, the systematic use of “Transitions” as an effective way to promote lasting integration of Biological Optimism into the self-image.</p> <p>The learning conditions that BFL imposes fit the T.O.T.E. [Test, Operate, Test, Exit] model, and the technical directives — such as using 20% effort; contextualizing pleasure; trusting your inner wisdom; not struggling with difficulties — coincide with forms of hypnotic induction. Other important elements, like “Primals” [wave-like rocking and/or “amphibic” styles of motion and locomotion, e.g., Swimming, Creeping, and Crawling] can be interpreted as means of hypnotic regression.</p> <p>But it is by virtue of its detailed nature that BFL creator Ruthy Alon’s approach to body hypnosis is able to establish precise structures through which the unconscious emerges. In particular, the unconscious is identified with “inner guides” — areas of focus which have shifted as her approach has evolved. She began with the “inner sets” of grounding [<i>The Grammar of Spontaneity I and II</i>, 1978–80] and the flow of uninterrupted impulses, later to include freedom in sexuality [<i>Mindful Spontaneity</i> (1990-96); <i>The Magic Roller</i> (1993)]. Next came her identification of the “inner sets” of vitality [<i>Mindful Spontaneity</i> (1990-96); <i>Free Your Back</i> (1993)] and of stability, namely the sphincters [<i>Advanced Seminar for Feldenkrais Teachers</i> (1983)]. These guides let subjects come to terms, and be at peace, with themselves through their own bodies — their first vehicle for presentation of self to the world. In her earlier programs Ruthy Alon espoused freedom for humankind; in BFL this freedom is that of Biological Optimism.</p>	<p>CÓMO FUNCIONA BFL COMO HIPNOSIS PARA LA LIBERTAD (INVESTIGACIONES PREVIAS QUE LO POSIBILITAN, 1978–2003)</p> <p>Asumiendo que BFL es una forma de hipnosis se estudian las formas en que ésta se manifiesta. Para llevar a cabo su objetivo BFL pretende desarticular los miedos inconscientes en torno al cuerpo, con el total del programa y con medios particulares como ciertas visualizaciones y haciendo preponderante el proceso de Caída fácil, como hace toda hipnosis con la palabra. Se explica el interés de BFL por la calidad de los movimientos y la no necesidad de repeticiones como formas de prestar más atención a los procesos no-conscientes que a los conscientes, tal como hace la hipnosis. Pero ese requisito de placer y facilidad hace que los resultados de BFL se expliquen por cierto componente psicológico que como resultado los usuarios reciben, el optimismo biológico, fenómeno de sumo interés que figura entre las consecuciones máximas del programa y que necesita de mayor atención. A este objetivo mayor para muchas escuelas psicológicas pudiera contribuir en buena medida el empleo sistemático de las Transiciones.</p> <p>Partiendo de las condiciones de aprendizaje que BFL requiere ajustadas al modelo T.O.T.E. se determina cómo las condiciones técnicas (20% de esfuerzo, contexto de placer, no luchar con dificultades,...) coinciden con principios de la hipnosis. Otros elementos centrales como los Primarios y la preponderancia del proceso de reptar muestran el alcance del fenómeno hipnótico de la regresión.</p> <p>Pero por su propia naturaleza la hipnosis del cuerpo que RA pone en juego es capaz de detallar precisas estructuras de la aparición del inconsciente. Son las guías internas de los procesos, primero las de asentamiento a tierra (<i>The Grammar of Spontaneity I y II</i>, 1978–80) y flujo ininterrumpido de impulsos, incluidos los sexuales (<i>Mindful Spontaneity</i> (1990-96), <i>The Magic Roller</i> (1993)), después las de las redes de vitalidad (los resortes de la rodilla y pelvis (<i>Mindful Spontaneity</i> (1990-96), <i>Free your back</i> (1993)) y de estabilidad (los esfinteres) (<i>Entrenamiento Avanzado para profesores Feldenkrais</i>, 1983). Guías internas que permiten que el sujeto se reconcilie consigo mismo a través de su cuerpo, su primera posesión en este mundo. En programas previos ha clamado por la libertad del ser humano, en BFL esa libertad es la del Optimismo Biológico.</p>

Introduction	Introducción
<p>As a psychologist I have understood the Feldenkrais Method® for over 17 years — and now, in this century, Bones for Life® — to be advanced modes of “<i>body hypnosis</i>” that contrast with the more common “<i>verbal hypnosis</i>” (best represented in the last century by Milton H. Erickson). Body hypnosis differs from verbal hypnosis in some important ways, but it retains the essential aspect of hypnosis, which is to be able to promote states of consciousness different from the usual waking state, ones that enable subjects to better understand their world and the world in which they live.</p> <p>In this paper I will consider Ruthy Alon’s works, published from 1978 (<i>The Grammar of Spontaneity, Vol. I</i>) to 2005 (<i>Bones for Life Chairs</i>), following the hypothesis that, for the most part — and in particular for <i>Bones for Life</i> [hereafter “BFL”] — this work assumes the standard patterns of hypnosis, usually understood by the general public as a phenomenon derived only, or mostly, from words. And in so doing I would like to encourage BFL’s Teachers and Trainers to put more “magic” (as Marcia Giudice claims in her presentation, “Exploring the <i>Magic</i> of the BFL Axis Response”) into their daily work, perhaps after having understood a little bit more about the “science” involved in it (as Gail French presents in her contribution, “The <i>Science</i> behind the Magic”) in order that new useful program presentation strategies may emerge (as in Tyr Throne’s “Three-Minutes Miracles”). In this paper I do not intend to model either Ruthy Alon’s work nor Ruthy as a person — as NLP did with Erickson — but instead to make some pointed reflections about a work which has fascinated me and many others, and had me deeply moved, and radically transformed.</p> <p>I am therefore choosing to study the functioning of BFL as a form of body hypnosis. In so doing so, I will select some of the processes most relevant to so as to demonstrate BFL’s functioning as pure hypnosis. In order to accomplish this easily, I will present the processes in groups of related categories, such as Spirals, Self-treatments, Primals, Transitions, Revitalizations and Visualizations. And I am presupposing that each process, to be useful, derives from some technical premises, in order that desired goals may be achieved.</p> <p>But in order for these premises to be possible we first need a broader frame with which to explain them. Ruthy Alon’s work springs from Feldenkrais’ theory, which places all movement and action in the territory of the brain, specifically its more primal structures; psychological processes thus hold a central place in his Method. How to understand those mental products, and especially how to operate with them, should help us distinguish whether this is indeed a hypnotic approach. That is the theory. In practice, however, I’d like to suggest a little experiment to you: that you just carefully observe participants at the end of a morning BFL session, and recognize not only their increased flexibility — how they move better than before — but also to take a moment to observe their <i>faces</i>. Their looks can tell you, much more than I can point out, about what has been going on inside them — inside their heads, inside their minds — and how the BFL processes have left their mark on the expression of their eyes, their mouths, on the whole configuration of their faces, and on their general attitude . . . their mood, and their mode of being.</p>	<p>Llevo entendiendo, como psicólogo, el método Feldenkrais durante más de 17 años y, ya en este nuevo siglo, Bones For Life, como una forma avanzada de hipnosis del cuerpo, por oposición a la hipnosis de la palabra que en el siglo pasado representó por ejemplo Milton H. Erickson. La hipnosis del cuerpo difiere de la de la palabra en algunas cuestiones importantes, pero debe seguir siendo igualmente hipnosis en el aspecto esencial, o sea, ser capaz de promover estados de conciencia diferentes a los habituales de vigilia, que ayuden al sujeto a mejor comprender su mundo y el mundo en que vive.</p> <p>En este artículo considero los trabajos publicados por Ruthy Alon desde 1978, <i>The Grammar of Spontaneity, Vol. I</i>, hasta 2005, <i>Bones for Life Chairs</i>, siguiendo la hipótesis de que gran parte de esta obra, y, en particular, <i>Bones for Life</i> (de ahora en adelante BFL), responde a los patrones generales de la hipnosis, hasta entonces conocida por muchos como aplicada solo al dominio de la palabra. Me gustaría con ello contribuir a que los Trainers y Teachers de BFL pusieran y conllevaran en su quehacer más magia (como reclama en su presentación Marcia Giudice, “Exploring The Magic of the BFL Axis response”), tras comprender un poco más la ciencia que opera tras ella (como presenta en su momento Gail French, “The Science behind the Magic”), y, con ello, puedan surgir nuevas estrategias eficaces de presentación del programa (tal vez como las que mostrará Tyr Throne, “Three-Minutes Miracles”). No pretendo “modelar”, como hizo la PNL, su obra, ni mucho menos su persona, sino tan solo reflexionar sobre una obra (y una persona), que a mí, como a muchos otros, me ha fascinado, profundamente conmovido y radicalmente transformado.</p> <p>Estudiaré, por tanto, el funcionamiento de BFL como hipnosis del cuerpo. Para ello tomaré algunos de los procesos que considero relevantes, agrupados para su más fácil consulta en categorías (Espirales, Auto-tratamientos, Primarios, Transiciones, Revitalizaciones o Visualizaciones) para mostrar cuál sería su funcionamiento como hipnosis. Entiendo que todo proceso para ser eficaz debe ser el resultado de la aplicación de unas premisas técnicas, para que los movimientos obtengan los resultados deseados.</p> <p>Pero para que estas premisas sean posibles necesitamos un cuadro más general que las explique. En este sentido la obra de Ruthy Alon parte de la teoría de Feldenkrais, que situaba la acción del movimiento en el terreno cerebral, y apelando más concretamente a sus estructuras más primitivas y, por tanto, confiando a los procesos psicológicos, a los productos mentales, un valor central en su Método. Cómo se conciben esos productos mentales y sobre todo cómo se opera con ellos, va a marcar si se trata de un acercamiento hipnótico o no. Pero todo esto en la teoría. A mí me gusta más proponer una experiencia, como simplemente observar atentamente a los participantes en una mañana de BFL y comprobar no solo cómo se mueven mejor, cómo ha aumentado su flexibilidad al final, sino pararse un momento a observar sus rostros en esos momentos posteriores. Sus miradas les dirán mucho más que lo que yo pueda indicarles sobre lo que ha estado pasando por ellos, sobre lo que ha estado pasando por su cabeza, por su mente y cómo todo ello ha dejado una huella en la expresión de sus ojos, de su boca, en la configuración general de su rostro y de su actitud general, de su modo (mood) de estar.</p>